ГБОУ РМЭ «Нартасская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья VIII вида»

«**Будь здоров**»

внеклассное мероприятие для 4 класса

Составила:

Петрова С.Т.

Воспитатель.

П. Нартас

2011г.

Форма мероприятия: урок здоровья

Методы и приемы: рассказ, компьютерная презентация, инсценировка, рефлексия

Место проведения: кабинет 4 класса

Оборудование: атрибуты, театрализованное представления, рисунки детей, компьютер, проектор, презентация POWER POINT

Время:27 октября 2011 г

**Цель:**

Знакомство с витаминами, определение их пользы для здоровья человека.

**Задачи:**

1) Познакомить с полезными свойствами овощей. Закрепление и расширение знаний о влиянии витаминов на здоровье человека.

2) Формирование мотивации на здоровый образ жизни.

3) Способствовать развитию познавательных способностей на основе анализа, сравнения.

**Организационный момент:**

Здравствуйте! Позвольте начать наше мероприятие этими словами. Мы говорим друг другу: здравствуйте, доброго вам здоровья.

- Так что такое здоровье?

- Какого человека можно назвать здоровым?

- Давайте попробуем составить образ здорового человека по слайдам. (Ответы детей комментируются показом слайдов).

Ответы детей:

- редко болеет;

- долго живет;

- закаленный;

- не ест много сладкого;

- любит физкультуру;

- принимает витамины;

- не курит, не пьет;

- делает зарядку;

- 2 раза в день чистит зубы;

- соблюдает правила дорожного движения;

- соблюдает режим дня;

- крепкий;

- не сидит долго за компьютером;

- ест лук, чеснок, мед;

- любит париться в бане.

Правильно. Действительно, такого человека, который соблюдает все эти правила, можно назвать здоровым. В жизни человека особо важно роль играет питание. Самым нужным для организма являются витамины. Сегодня мы поговорим об их пользе и значении. Наше мероприятие называется «Будь здоров».

**Основная часть**

А сейчас послушайте рассказ внимательно, и определите кто из ребят питается правильно.

**Рассказ про Мишу и Сергея**

Миша и Сергей пришли из школы, переоделись, вымыли руки и стали кушать. Сергей открыл холодильник, достал винегрет, налил себе из термоса чай, взял булочку. Покушал, всё прибрал за собой, затем вышел на прогулку.

Миша достал «Роллтон», заварил его горячей водой, налил себе лимонад, взял чипсы и убежал играть.

Подумайте и скажите мне дети, кто из ребят питается правильно?

Да, Сергей питается правильно, ведет себя хорошо. Он аккуратен, он следит за собой, за своим здоровьем. Но вот Миша за здоровьем не следит: неправильно питается. «Роллтон», лимонад и чипсы- это всё нездоровая пища. Она вредна для организма.

А вот и доктор Айболит к нам пришел. Он не один. Давайте мы их послушаем.

**Представление.**

Ай: Кристина, Толя, Коля, Юля, Паши, Саши - здесь, надеюсь, все здоровы?

Д: Да!

Ай: Зубы чистите всегда?

Д: Да!

Ай: А мочалка и вода с вами часто дружат?

Д: Да!

Ай: А неряхи есть тут?

Д: Нет!

В: Доктор Айболит, конечно рад повстречать таких ребят: бодрых, подтянутых, стройных, кто сидит прямо, добрых, отзывчивых, красивых, веселых и счастливых.

Ай: Отчего же все они такие веселые, счастливые?

В: оттого все они счастливые, что витамины принимают необходимые для организма.

Н: Незнайка я! Мне всё известно, про витамины не интересно. Мармелад, пирожное, отличное мороженое, булочки, ватрушки, сладкие пампушки, «Марсы», «Сникерсы», «Пикник» развивают аппетит.(корзина со сладостями)

Ай: Овощи и фрукты - вкусные продукты. Любишь «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке. Сладостей - сто, а здоровье - одно. Морковь полезней, защищает от болезней. (корзина с овощами и фруктами).

Уч. 1: Про морковь рассказ недлинный. Кто не знает витамины? Пей всегда морковный сок и грызи морковку. Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.

М: И сладка я, и вкусна, витаминами полна. Кто морковку ест всегда, тот растет, растет, растет.

Все ученики: Принимай морковь всегда, пусть отдыхают доктора.

В: Морковь содержит витамин роста - каротин, поэтому человек растет. И соль калия, полезная при болезни сердца.

Много витаминов нужных и полезных для нашего организма находится в продуктах. Незнайка, ты убедился, что не всё знаешь о витаминах?

Н: Да, я согласен.

В: Тогда присоединяйся к нам, и ты узнаешь: в каких продуктах какие витамины содержатся.

Ай: Жили-были витамины. Однажды им стало очень скучно и тогда они решили помочь людям, но не знали как. И вот они взяли и спрятались в продуктах.

**Танец.**

А вот витаминный ряд, который спрятался в продуктах. Люди ели продукты, становились сильными, крепкими, здоровыми. Витамином стало весело, радостно, ведь они сделали доброе дело.

**Внимание на экран!**

Показ слайда о значении витаминов для здоровья человека, их содержание впродуктах.

**Его много:**

1. Витамин А: в молоке, яйцах, горохе, облепихе, сливочном масле. Особенно много его в моркови.

**Витамин А очень важен для зрения.**

1. Витамин В: В хлебе, орехах, мясе, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

**Он необходим для хорошей работы сердца. Витамин В отвечает за то, чтобы было хорошее настроение.**

1. Витамин С: в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, луке, капусте.

**Витамин С помогает бороться с простудным заболеваниями, делает человека сильным и выносливым.**

1. Витамин D: в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле.

**Витамин D может образоваться в организме человека под влиянием солнечных лучей. Он необходим для роста организма, развития костей и зубов.**

***Игра*** *«****Здоровая - нездоровая пища****». (когда назову здоровую пищу- хлопайте, нездоровую- топайте).*

1 морковный салат

2 «Роллтон»

3 печеная картошка

4 винегрет

5 яблоко

6 жвачка

7 молоко

8 чипсы

9 борщ

10 мед

**Частушки:**

1) Ставьте ушки на макушки

Пропоем для вас частушки.

С витаминами дружить-

Будешь очень долго жить.

Н: 2) Витамины, витамины,

Где ж на вас мне денег взять?

Чтобы страшны радикалы

Не могли мне помешать!

3) Не ленись, морковку жуй

И фасоль отваривай

И к врачам не попадешь,

Как не уговаривай.

4) Я морковку ем с утра

Вижу всех из далека.

Витаминов много там-

Ешь морковь ты по утрам.

5) Вы хотите быть красивы?

Долго жить и не стареть?

Обязательно вам надо

Витамины Е иметь.

6) Если ты боишься гриппа

И другой простуды,

Витамин С принимай:

Не болей и не хворай.

7) Чтобы кости не болели,

Зубы были целы-

Витамин D принимай

Прямо с колыбели.

8) Чтоб была красива кожа

Зорко видели глаза-

Витамин А принимай,

Никогда не унывай.

9) Всем желаем долго жить,

С витаминами дружить.

Всем без исключения,

В этом нет сомнения.

В: Чтобы расти и развиваться и при этом не болеть,

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь.

**Подведение итогов:**

О чем мы сегодня говорили?

Какие витамины имеются в продуктах?

Какую пользу приносят витамины?

Что нужно сделать чтобы быть здоровым?

Сегодня мы с вами узнали: какие витамины находятся в продуктах, и какую пользу они приносят для нашего организма. Все эти овощи и фрукты, которые содержат витамины выращивают в нашей республике.

(обратить внимание на плакаты, рисунки детей)