# План – конспект

# внеклассного мероприятия

# *«Витамины и я – верные друзья»*

**Автор:**

Емельянова Светлана Викторовна

**Место работы, должность:**

МОУ «Ленинская СОШ №3»,

учитель начальных классов

Ленинск 2011

**Цель занятия:**

1. Прививать учащимся стремление к здоровому образу жизни.
2. Дать понятие о роли здоровья в жизни человека, представление о значении витаминов в жизни человека.
3. Развивать интерес к познанию себя как индивидуальности.
4. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

**Используемые учебники и учебные пособия:**

* Стихи К.Чуковского «Мойдодыр», С. Маршака
* Тетрадь Разговор о правильном питании
* Плакаты с пословицами: «Здоров будешь – все добудешь», « Лето и осень – припасихи, а зима - прибериха», «У кого болят кости, то не думает в гости», «Не рад больной и золотой кровати!»
* Карточки с названиями продуктов
* Карточки с изображением фруктов,овощей.

**Используемое оборудование:**

* Компьютер, проектор
* Презентация
* Маски и костюмы для детей
* Магнитофон
* Диск «Классическая музыка»

**Краткое описание:**

# Внеклассное мероприятие с использованием ИКТ (для учащихся2-3 классов) по теме*» Витамины и я – верные друзья». Данное мероприятие учит детей заботиться о своем здоровье, формирует представление о здоровом образе жизни.*

**Ход занятия.**

***1.Организационный момент***

*Звучит мелодия классической музыки*

**Учитель**: Цените слух, цените зрение,

Любите зелень, синеву –

Все, что дано нам во владение

Двумя словами: «Я живу!»

# Эти строки С. Маршака хочется взять эпиграфом к нашему необычному уроку здоровья *«Витамины и я – верные друзья»* (Слайд №1)

. Радоваться жизни может только здоровый человек. Недаром в народе сложили пословицу «Не рад больной и золотой кровати!» и я пригласила на наше занятие веселого толстяка Карлсона. Вот его портрет! **(Слайд №2)** А где же он сам?!

*Выбегает Малыш.*

**Учитель:** А разве тебя мы, Малыш, приглашали?

**Малыш:** Письмо от Карлсона я вам, друзья, принес.

Его я прочел, огорчился до слез.

Учитель читает письмо:

Из больницы вам, друзья мои, пишу.

О здоровье своем рассказать вам хочу:

Я болен, вял и нездоров,

Лечусь у лучших докторов.

Могу и с жизнью распрощаться,

Если не буду правильно питаться.

Я составил меню на обед

И считаю, его лучше нет:

**(Слайд №3)**

Учитель: Верно ли Карлсон составил меню обеда?

Почему не верно? **(Слайд №4)**

Сейчас мы поможем Карлсону выбрать полезные продукты и составим для него меню обеда. ( На столах лежат карточки с названиями продуктов) . **(Слайд №5)**

*Ребята зачитывают полученное меню обеда, работают в парах, находят ошибки друг у друга. Для детей с низким уровнем обученности задание другое: подчеркнуть полезные продукты*

**Учитель:** Некоторые люди, как иКарлсон считают, что если есть все подряд - это хорошо для организма. А К.Чуковский придумал целое стихотворение про девочку-обжору, которая осталась без обеда: **(Слайд №6)**

**Ученик:** …и осталась она голодна,

Без обеда осталась она.

Три дня ничего не ела,

Ни крошки во рту не имела,

Только и съела, бедняга,

Что пятьдесят поросят,

Да полсотни гусят,

Да десяток цыпляток,

Да уток десяток,

Да кусок пирога

Чуть побольше того стога,

Да двадцать бочонков

Соленых опенков,

Да четыре горшка молока,

Да тридцать вязанок баранок,

Да сорок четыре блина…

Учитель: Конечно, это смешное, шуточное стихотворение, но оно напоминает нам о вредной привычке к перееданию. А это уже не шутка!

**Учитель:** Сегодня мы побеседуем о витаминах, узнаем, какую роль они играют в питании человека.

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе человека регулярно. А сейчас витамины сами о себе расскажут *(Инсценировка)*

**(Слайд №7)**

**Ученик (Витамин А)**

Меня запомнить просто.

Я – витамин роста,

Скорее вырасти хотите?

Тогда со мною вы дружите!

А еще я помогаю вам.

Сохранить зрение, ребята!

Меня в молоке и морковке ищите,

Луке зеленом, который едите.

**(Слайд №8)**

**Ученик (Витамин В)**

Я укрепляю организм,

Я вам энергию даю.

На то использую свою.

В хлебе, в яйцах и курином мясе,

В булках, калачах меня найдете,

Как только в магазин придете.

**(Слайд №9)**

**Ученик (Витамин С)**

Я прячусь в чесноке,

Капусте, свекле, луке,

Залез во все фрукты от скуки.

Лимоны, яблоки в руки возьмете –

Непременно меня в них найдете.

Но больше всего я с шиповником дружен,

Его пей с друзьями на ужин.

Я вам с болезнями бороться помогаю,

Грипп и простуду побеждаю.

**(Слайд №10)**

**Ученик (Витамин Д)**

Я зубы ребятам и всем сохраняю,

Костную систему укрепляю.

В молоке живу, и в твороге, и в рыбе.

Кто ест эти продукты, всем спасибо.

*На доске появляется пословица*: **«Лето и осень – припасихи, а зима - прибериха» (Учащиеся объясняют смысл пословицы)**

*Звучит мелодия классической музыки*

*Выход Ученицы в костюме Осени*

**Осень:**

Урожай овощей соберите скорей!

Ешьте овощи сырыми,

И солите и варите,

И меня благодарите.

Запасайте витамины,

Не жалейте, руки, спиты: **(Слайд №11)**

В леса шиповником идите,

Поскорей его нарвите.

А вот рябина на полянке **(Слайд №12)**

Красуется как хуторянка.

Гроздья рябины рвите скорей –

Будете всех здоровей всех людей!

Оздоровительная минутка

**2. Игра «Вершки и корешки»**

Если едим подземные части продуктов, надо присесть.

Если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(*Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, редиска, арбуз)*

Учитель: Каждый овощ самый полезный и вкусный. А расскажут нам об этом ребята.

Инсценировка стихотворения **Ю. Богословской «ЖАРКИЙ СПОР» (Слайд №13)**

Раз овощи на грядке   
Собрались вечерком,   
Про местные порядки   
Поговорить ладком.   
И выяснить детально,   
Кто низок, кто высок.   
(Что первенство у пальмы,   
Им было невдомек).   
Июль – макушка лета,   
Горячие деньки,   
И, видно, перегреты   
На солнце кабачки   
Сказали: «Занимаем   
Мы три из первых мест,   
Хозяйка на диете   
И только нас и ест!   
И трона нет превыше,   
Чем на столе с утра,   
Пожалуйста, потише,   
Кричите нам «Ура!»   
Но свекла из-под пресса   
Земли и червяков   
Твердит: «Я – склад железа,   
Железо – это кровь!   
Какая жизнь без крови?!   
Как ночью на Луне! -   
И, с шумом сдвинув брови,   
Гудит: «Корону мне!»   
Морковка: « В самом деле,   
Без витамина А   
Не встанешь и с постели,   
Бордова голова!   
Ботву вплету в корону,   
Как мне пойдет она,   
Как кожица – лимону,   
Колосьям – семена!»   
Топорщится капуста:   
«Листочек мой на грудь –   
Всем хворям станет пусто,   
А вам – легко вздохнуть!   
С всякой справлюсь ролью -   
Корону дайте мне!   
В солянке, в щах и с солью   
Устрою всех вполне!»   
«Оставьте пересуды! –   
Просил зеленый лук, -   
Избавлю от простуды   
Без доктора наук!»   
Картошка поднимала   
Крахмальные бока:   
«Во мне полно крахмала,   
Всем хватит на века!»   
Мясистый красный перец   
Издал свой сладкий стон:   
«По сумме витаминов   
Я чистый чемпион!»   
«Молчите! – бросил перцам,   
С короной нет проблем,   
Чеснок, - Я боли в сердце   
Вылечиваю всем.»   
Пришла набрать хозяйка   
К обеду овощей,   
Сказала: «Полезай-ка   
В корзинку поскорей   
Капуста и морковка,   
И зелени пучок...   
И отделила ловко   
От ножки кабачок.   
И встретились в салате,   
В приправе и в борще,  
И в пряном маринаде   
Таланты овощей,   
Рассыпчатость картошки,   
И сила чеснока,   
И сочная дорожка   
Зеленого лучка.   
Сказали маме дети   
И папа, съев обед:   
«Ты – лучше всех на свете,   
Короны только нет!»

**Осень:** А на прощание, ребята , загадки отгадайте. Но ответы не кричите, лучше карточку всем покажите. *(Учащиеся работают с карточками – картинками. Одна должна быть лишней)*

1. Алый сапог в земле горит *(Свекла)*
2. Сидит красна девица в темнице, а коса на улице *(Морковь)*
3. Вот на грядке новая загадка: Сто листов, но это не тетрадка. *(Капуста)*
4. Желтая курица под тыном дуется *(Тыква)*
5. Круглое, румяное, висит на ветке. Любят его взрослые и маленькие детки. *(Яблоко)*
6. На грядке зеленый, а в бочке – соленый. *(Огурец)*
7. Сам алый, сахарный, кафтан зеленый, бархатный *(Арбуз)*

**3. Путешествие в прошлое.**

**Ученик:** 100 лет назад русский врач Н.И.Лунин доказал, что организм любого живого существа нуждается в витаминах. Одних животных он кормил пищей, в которой не было витаминов, а в пищу других добавлял их. Оказалось, что животные, которые не получали витаминов, быстро погибали. Недаром слово «ВИТАМИН» происходит от латинского слова ВИТА, что означает «ЖИЗНЬ»

**Ученик:** Слово «витамин»придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово «ВИТА»(Жизнь) с «АМИН», получилось «ВИТАМИН». Детям 6-10 лет надо съедать в день 500-600 овощей.

**Учитель:** Проведем сейчас экзамен, как усвоили вы знанья про витамины А, В, С, Д.. Если в продукте есть витамины– говорите громко: «Да!»

**(Слайд № 14)**

**Малыш:**

На прощанье хочу вам, друзья, пожелать

Учиться, трудиться только на пять.

Весело в школе живите,

Здоровье свое берегите!

**Учитель:**

Не будет сил учиться и играть,

Если не будешь пищу принимать.

Учебный день насыщенный и длинный –

Тебе не обойтись без витаминов.

Завтрак, обед и ужин

Для жизни человека важны,

Но помни: переедать мы тоже не должны!

**Малыш:**

**(Слайд №15)**

Вот новое письмо от нашего друга Карлсона.

Интересно, что же он нам теперь пишет? *(читает письмо)*

Как только из больницы прибегу,

Питаться я по-новому смогу:

Долой, ребята, лишний вес!

Я буду бегать в парк и в лес,

От чипсов и пирожных откажусь,

А с витаминами я лучше подружусь!

Пусть говорит весь белый свет:

«Карлсон – мужчина в расцвете лет!»

Я Малышу скажу без фальши:

«Запрячь варенье, друг, подальше!»

**5**.**Рефлексия**

**Учитель:** Ребята, оцените свое настроение на нашем занятии. Выберите понравившийся значок.

**Отличное настроение**

**Хорошее настроение**

**Плохое настроение**