**Учитель начальных классов МАОУ СОШ № 28 г. Балаково**

**Лукьянова Татьяна Владимировна**

Внеклассное мероприятие для учащихся начальной школы.

**Тема: «Здоровье в саду и на грядке»**

**Цель:**

Знакомство с витаминами, определение их пользы для здоровья человека.

**Задачи:**

1)  Познакомить с полезными свойствами овощей и фруктов. Закрепить и расширить знания о влиянии витаминов на здоровье человека.

 2)  Формирование мотивации на здоровый образ жизни.

**Оборудование:** Плакаты с высказываниями о здоровье. Рисунки с изображением фруктов и овощей.

**Музыкальное оформление:**  "Урожай собирай" музыка А. Филиппенко, слова

Т. Волгиной; «Песня Медуницы», слова  Ю. Энтина  музыка  М. Минкова;

песня  «Антошка»; «Если хочешь быть здоров», слова В. Лебедева-Кумача музыка В. Соловьева-Седого.

Звучит «Песня Медуницы»

Как не стыдно человеку чуть чего бежать в аптеку,  
Ты прими хоть сто пилюль, все равно здоровья нуль.

Зато у матушки-природы полным-полно других даров,  
Прими леса, поля и воды, и гор хребты, и небосводы,  
И ты практически здоров, и ты практически здоров!

В класс входят дети, рассаживаются, остается одна Юля (грустная)

(Сценка)

**Ведущий.**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

**Мама.** Съешь яичко, Юлечка!

**Юля.** Не хочу, мамулечка!!

Мама. Съешь с колбаской бутерброд.

(Юля ладошкой прикрывает рот)

Супик?

**Юля**. Нет!

**Мама**. Котлетку?

**Юля.** Нет!

**Ведущий.**

Стынет Юлечкин обед.

**Мама.** Что с тобою, Юлечка?

**Юля.** Ничего, мамулечка!

(Входит бабушка)

**Бабушка.**

Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти ещё кусочек.

Пожалей нас, Юлечка!

**Юля**. Не могу, бабулечка!

**Ведущий.**

Мама с бабушкой в слезах-

Тает Юля на глазах!

(Мама берет градусник, вбегает Неболейкин и отнимает его)

**Неболейкин.**

Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица:

Человеку нужно есть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правило питаться

С самых юных лет уметь!

(Звучит песня "Урожай собирай", в класс входят дети, одетые в костюмы фруктов и овощей, водят вокруг удивленной Юли хоровод)

Мы корзиночки несем,

Хором песенку поём.

Урожай собирай,

Да на зиму запасай!

Ой - да, собирай

И на зиму запасай!

 Мы - ребята молодцы,

Собираем огурцы,

И фасоль, и горох -

Урожай у нас неплох!

Ой - да, и горох,

Урожай у нас неплох!

 Ты, пузатый кабачок,

отлежал себе бочок!

Не ленись, не зевай,

А в корзину полезай!

Ой - да, не зевай,

А в корзину полезай!

**Юля**. Сколько фруктов и овощей!

**Неболейкин.**

Я подскажу тебе:

Овощи и фрукты

Любят взрослые и дети

И все- все на свете!

**Юля.**

Кто из вас, из овощей,

И вкуснее и нежней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

(Овощи и фрукты рассказывают о себе)

**Яблоко.**

Яблоко - чудесный фрукт  
Я расту и там и тут  
Полосатое, цветное  
Свежее и наливное  
Сок мой тоже всем полезен,  
помогает от болезней.

**Груша.**

Называют меня грушей.   
Я скажу, а ты послушай:   
Полюбите меня, дети!   
Я полезней всех на свете.

**Апельсин.**

Спелый, сочный апельсин,  
В фруктах первый витамин.  
До чего же он хорош!  
И на солнышко похож!

**Морковь.**

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

**Капуста.**

А я - сочная капуста,

Витаминами горжусь.

В голубцы, борщи, салаты

Я, конечно, пригожусь.

А какие вкусные

Щи мои капустные!

**Помидор.**

Самый вкусный и приятный,

Уж конечно, сок томатный.

Витаминов много в нём!

**Картофель.**

Я, картошка, так скромна,

Слова не сказала!

Но картошка так нужна

И большим, и малым!

(Все вместе дети поют песню «Антошка»)

**Неболейкин.**

Ешьте овощи и фрукты!  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

**Юля.**

Начинаю понимать.

Если кто-то простудился,

Голова болит, живот,

Значит, надо подлечиться,

Значит в путь – на огород!

С грядки мы возьмем микстуру,

За таблеткой сходим в сад!

Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить?

**Ведущий.**

Об этом нам расскажет **Цветной человечек**. (Звучит музыка, входят витамины)

**Юля.**

А почему человечек разноцветный?

**Цветной человечек** (представляет гостей)

Белый цвет – белки, они - строители.

Чтобы вырасти ребенок смог,

В пище должен быть белок.

**Белки.**

Он в яйце, конечно есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет!

**Цветной человечек.**

Оранжевый цвет - углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

**Углеводы.**

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Они клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

**Цветной человечек.**

Желтый цвет – жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

**Жиры.**

Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

**Цветной человечек.**

Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

**Витамины.**

Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем!

**Ведущий.**

Подведем теперь итог.

**Цветной человечек**

Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак!

Витамины - просто чудо!

От болезней и простуды

Каждый день нас берегут.

Скажем без хвастовства

Истину простую-

Минеральные вещества

Играют роль большую.

**Дети (хором)**

Вот поэтому всегда

Для здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условье!

**Юля.**

Спасибо!

Я здоровье сберегу,

Сама себе я помогу!

**Дети (хором)**

И сказала громко Юля:

**Юля**. Накорми меня, мамуля!

(Дети выходят из класса с песней «Если хочешь быть здоров!»)

Закаляйся,  
если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабыть про докторов.  
Водой холодной обтирайся,  
если хочешь быть здоров!  
  
Будь умерен  
и в одежде и в еде,  
Будь уверен  
на земле и на воде,  
Всегда и всюду будь уверен  
и не трусь, мой друг, нигде!