**Внеурочная деятельность**

**«Разговор о правильном питании.»**

**Занятие по теме: «Овощи.»**

**Цель: познакомить детей с разнообразием овощей, их значением для организма.**

**УЧИТЕЛЬ**: Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, по какому поводу мы сегодня собрались ? Не знаете? Честно говоря, мне тоже хочется узнать. Почта! НАМ письмо? Все правильно. Школа № 52, 1 «А» класс? Тогда открываю. Здесь какие-то стихотворения, только последние строчки почему-то стерты.

Захотелось плакать вдруг – Слезы лить заставит … Набирай скорее в миску Краснощекую… Отыскали, наконец, И зеленый… Кто ребята не знаком С белозубым … Под кустом копнешь немножко, Выглянет на свет … Разве в огороде пусто, Если там растет …

**УЧИТЕЛЬ:** И все-таки о чем сегодня пойдет речь? ( Об овощах). А почему именно зимой? Сегодня мы поговорим о пользе овощей. Что бы наше занятие прошло интересней, и мы смогли определить настоящих знатоков овощей, нам надо разделиться на команды.

**1.Игра «Знаешь ли ты овощи?».** Слайды №1-9.

**2.Истории овощей.**

**Игра «Угадай овощи.»**

Мы даже не задумываемся, откуда произошли и как появились на нашем столе овощи, дающие нам энергию и здоровье. А ведь у каждого из них есть своя многовековая история. Давайте начнем знакомство с овощами, которые встречаются на каждом огороде.

(1 ученик по картинке описывает овощи, а команды должны угадать: морковь, кабачок, картофель, огурец, помидор, баклажан, перец, лук, редис)

**Морковь** известна человечеству на протяжении четырех веков. Первоначально она была фиолетового цвета. В процессе селекции она приобретала новые цвета, сначала белый, затем красный, а в 17 веке ярко-оранжевый цвет. В Риме она считалась лакомством, а при дворе Карла Великого – деликатесом. На территории Древней Руси ее культивируют давно, а лекари своим больным назначали сливочное масло с морковным соком и залитую медом свежую морковь. Вот так, издревле, наши предки умели сохранять ценные вещества и витамины моркови.

**Картофель** появился в Европе в 16 веке после экспедиции Колумба в Южную Америку. Вернувшись домой, моряки рассказывали, что жители тех мест-индейцы выращивают удивительные «земляные яблоки». Цветами картофеля украшали волосы, а из семенных ягод варили варенье. Бывали случаи и похуже: в некоторых деревнях вместо клубней ели небольшие зеленоватые плоды, которые появлялись на месте отцветших цветов. Люди травились, т.к. эти плоды ядовиты. Пошла недобрая молва, его прозвали «чёртовым земляным яблоком». В Россию картофель попал при Петре Первом. В России и еще в некоторых странах картофель заставляли сажать насильно. Сейчас славяне считают картофель «вторым» хлебом.

**Огурцы** начали выращивать и употреблять в пищу более 6000 лет назад. Родиной этого овоща считается Индия, но он был известен и древним египтянам, а также древним грекам. Долгое время огурцы считались редким деликатесом. В XV веке турецкий султан Мехмед II приказал вскрыть животы нескольким своим придворным, чтобы узнать, кто именно из них съел один из огурцов, присланных ему в подарок. В Россию огурцы попали из Византии и быстро стали одним из самых любимых овощей.

**Помидор.**Не сразу оценили и южноамериканское растение, которое жители Перу называли «томатль»- крупная ягода. В Испании его выращивали как декоративное растение, т.к. думали, что его плоды ядовиты. Помидорами даже пытались отравить президента Америки, угостив его блюдом из помидоров. Первыми его попробовали итальянцы и за приятный вкус назвали «помид,оро»- золотое яблоко.

Перец – одна из самых древних культур, **выращиваемых**в Америке. Семена перца были найдены еще около 5000 лет назад. Страной, родиной перца, считается территория современного Перу. Когда у людей ещё не было соли, чтобы улучшить вкус еды, её перчили. В некоторых странах, таких как Болгария и Венгрия, перец стал национальным овощем, где из него научились делать настоящие деликатесы.

Лук пришел к нам из Средней Азии. Он был священным растением у греков. Луком осыпали статуи богов. Древние римляне употребляли лук в пищу каждый день, а воины носили вместо амулета, считалось, что лук придает им силу и храбрость. Лекарством от всех болезней считали его. Лук находили в гробницах фараонов Египта. Он был ежедневной пищей простых людей в Португалии, Испании и Франции. Ведь недаром знаком во всем мире французский «луковый суп». Точная дата появления лука на Руси не известна, но славяне издавна возделывали эту культуру и употребляли в пищу, перебивая им запах и вкус диких животных. Польза овощей и фруктов заключается в их способности предотвращать болезни и поддерживать хорошее здоровье в течение долгого времени. Они являются ценным источником клетчатки, минеральных веществ и витаминов, особенно антиоксидантов - бета-каротина (одна из форм витамина А) и витамина С, которые, и это доказано научными исследованиями, защищают клетки от старения и болезней. **Посмотрите, в каких овощах** **содержатся витамины А,В,С.**

- Посмотрите, нас встречает Витамин А , Витамин В, Витамин С.

- Что в руках у друзей-Витаминов? (Корзины с овощами и фруктами).

- А почему у них разные овощи и фрукты? (В разных овощах и фруктах содержатся разные витамины).

- Давайте же прочитаем, что говорят нам Витамины.

*Витамин А:*

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

- В каких овощах содержится витамин А? (Капуста, морковь, помидор,красный перец).

*Витамин В:*

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я!

- В каких овощах и фруктах он содержится? (Свекла, редиска, зелень салата, лук, горошек).

*Витамин С:*

Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

- А где же мы встретим этот витамин? (В чесноке и луке, капусте, фасоли, горошке, перце, помидоре, редьке, картошка).

Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

**3.Физминутка “Вершки и корешки”**

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

 (Картофель, капуста, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

**4.Игра «Теплица.»**

**Учитель.** Скажите, где обычно бывают грядки? (*На огороде*.)  Но ведь огороды бывают разные. Вот послушайте стихотворение-«дразнилку» поэта Ивана Демьянова:

...Замарашка рук не мыл.  
Месяц в баню не ходил.  
Столько грязи, столько ссадин!  
Мы на шее лук посадим,

Репу – на ладошках,  
На щеках – картошку,  
На носу морковь взойдет –  
Будет целый огород!

Вам нравится подобный огород? Мне – нет.

Лучше представьте себе такую картину: за окном – декабрьская стужа, снега намело столько, что ни клочка земли не видно. А в квартире свисают плети огурцов, красуются, словно шары на новогодней елке, краснобокие помидоры, зеленеют на подоконнике укроп, лук, петрушка...   
Это не сказка, а реальность, плод кропотливого труда овощевода – любителя домашнего земледелия. И это не причуда сегодняшнего дня. Подобное занятие – дело старинное, с давних пор известное на Руси. Русский опыт переняли и за границей. Давайте узнаем, что выросло в нашей теплице. ( Ученик опускает руку в мешок и узнаёт овощи.)

**5.Рассказы о пользе соков.**

Мы с вами собрали много овощей. Овощи часто называют кладовыми витаминов. Очень полезны для человека соки.

-Когда лучше пить сок? (За 30 мин. до еды, либо в промежутках)

-Из каких овощей лучше делать сок? (Свежих, неподпорченных)

-Как долго можно хранить сок? (Сразу пить)

-Почему?(Разрушаются витамины)

-Расскажите о полезных свойствах соков.

**6. Инсценировка «Спор овощей» И.Семенова**

-Ребята вы любите сказки? Мы сейчас можем сами себе показать сказку.

На огороде разгорелся спор между овощами, кто наиболее полезен. (На сцене появляются ребята в масках овощей для инсценировки).

**Учитель:** Урожай у нас хорош

Уродился густо:

И морковка, и картошка,

Белая капуста.

Баклажаны синие,

Красный помидор

Затевают длинный

И серьезный спор

Кто из нас, 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!

**Учитель:** От обиды покраснев,

Свекла проворчала…

**Свекла (важно):** Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала.

Свеклу надо для борща

И для венегрета.

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 огурец

Любит каждый молодец!

**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.

**Учитель:** 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!

**Баклажан (робко):** Баклажанная икра

Так вкусна, полезна…

**Учитель:** Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно!

- Кто из нас, из овощей,

Всех вкусней и всех важней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезен?

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!

|  |
| --- |
| **7. "Реклама овощей".(Дети выбирают овощи и разукрашивают)** Для детей, их пап и мам  Устроим мы турнир реклам.  Реклам не простых -  Витаминных, овощных.  Во саду ли, в огороде  Фрукты, овощи растут.  Мы сегодня для рекламы  Их собрали в зале тут.  Для всего честного люда  Реклама есть к любому блюду.  Слушайте внимательно,  Запоминайте старательно!  **ЛУК:**  Лук зелёный - объеденье!  Он приправа к блюдам.  Ешьте, дети, лук зелёный:  Он полезен людям.  Витаминов в нём не счесть -  Надо лук зелёный есть!   **МОРКОВЬ:**  А морковочка-подружка  Дорога и люба.  Ешьте, дети, все морковь,  Ощищайте зубы.  **ПОМИДОР:** А я - толстый помидор,  Витаминов полный.  Очень долго я расту -  Возраст мой преклонный.  Ешьте, дети, помидоры,  Пейте сок томатный:  Он полезный, витаминный  И на вкус приятный.  **КАРТОФЕЛЬ:** А картошка - хлеб второй,  Это знаем мы с тобой.  Собирай картошку смело,  Не жалей ты сил для дела!  Я румяная девчонка  И танцую ловко!  Потому что ем всегда  Свежую морковку.  Не болеем больше гриппом  Не боимся сквозняка  Все таблетки заменяет  Нам головка чеснока.  Мы представили сегодня  Вам рекламу для борщей.  Для здоровья и для силы  Ешьте больше …  **ДЕТИ:** **О - во- щей!**  **8.Рефлексия.**  (Каждому ребёнку даётся лист,он обводит свою левую ладошку и разукрашивает пальцы в разные цвета.) |

**Ведущий:** Я тоже подготовила вам вопросы. Отгадайте, какой сказочный герой мог так рассказать осебе, из какой он сказки, кто автор.

1. «Овощи noмoгaют людям стать сильными, здоровыми, бодрыми. Мне же хотелось, чтобы люди были еще и дружными, помогали друг другу. И выросла я поэтому большая - пребольшая.» («Репка», рус. нар. сказка)

2. «На своем веку я повидал многое. А меня не видел никто. Многим принцессам доставил я массу огорчений. Ведь именно я мог определить настоящие они или нет. А ту принцессу, которая меня почувствовала, так и называют «Принцесса...» («...на горошине», Г.Х. Андерсен).

3. «Я - самый большой овощ. И по праву могла бы называться королевой огородов. На это у меня есть масса причин: цвет, мощь, красота, способность творить чудеса. Не верите? Дело ваше. Только однажды я даже стала средством передвижения из драгоценного металла, чтобы во дворец на бал смогла "попасть очаровательная девочка по имени..." («Золушка», Ш.Перро)

4. «Не все любит меня. А ведь я такой веселый, добрый, озорной. Одного только не люблю когда обижают слабых и со мной обращаются грубо. Сразу даю отпор и довожу обидчика до слез. Да и мало, кто решается оттаскать меня за мои зеленые волосы» (Д. Родари, «Чиполлино»)