Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16

с углубленным изучением отдельных предметов»

***Внеклассное мероприятие по здоровому питанию:***

**«Яблочный аромат»**

***3 «Б» класс***

***(заочное путешествие)***

Подготовила учитель

начальных классов:

Калиш Ю.В.

г. Старый Оскол

2015 год

Тема: «Яблочный аромат» 

Цель: познакомить учащихся с полезными свойствами хорошо известного и очень доступного фрукта - яблока. 

Задачи:   
учить ребят заботиться о своём здоровье с юных лет   
формировать у них навыки правильного здорового питания   
расширять кругозор учащихся   
учить беречь природу и заботиться о ней 

Ход классного часа:

**1. Оргмомент**

Ученик загадывает загадку:   
  
А у меня то что-то есть,   
Это что-то можно съесть!   
Это что-то сладкое,   
Круглое за гладкое!   
Я нашел его в саду.   
Захочу еще найду.   
Это что-то сладкое,   
Круглое, да гладкое!   
Много-много притащу,   
Папу с мамой угощу!   
Это что-то сладкое,   
Круглое да гладкое. (яблоко) 

**2. Отправление в путешествие**   
Учитель:  
-Сегодня мы поговорим о самом популярном фрукте наших садов – яблоке.   
-Поднимите руки, кто ест яблоки?   
-Нравится вам их вкус?

Тогда отправляемся в путешествие «Яблочный аромат»!

**3. Блиц-опрос**  
Вы были еще малышами, а мамы уже тогда начали кормить вас яблочным пюре. Если малыша можно прикармливать яблочным пюре с 4-х месяцев, то полезны яблоки или нет?   
Хлопните в ладоши - кто считает их полезными?   
Топните ногами те, кто считает их бесполезными для питания? 

Учитель:   
-Если ты бывал в деревне или на даче, то помнишь, как выглядит яблоня.   
-Как выглядит яблоня?   
Это невысокое дерево, с широко расходящимися в стороны неровными ветвями. Яблоня неприхотлива, растет на разных почвах, не особенно боится морозов, но любит влагу и солнечный свет.

-Когда зацветает яблоня?   
Весной яблоня расцветает. Ее бледно-розовые цветы собраны в соцветия и раскрываются одновременно с листьями.   
-Как ты думаешь, кто переносит пыльцу яблонь?   
Пчелы собирают с одного гектара яблоневых садов до 50 килограммов сладкого и душистого меда.   
  
-Как выглядят ее соцветия?   
Это нежные бледно-розовые цветы с сильным приятным запахом. Когда лепестки облетят, на месте цветка образуется зеленая, твердая завязь, потом из нее вырастет румяное вкусное яблочко.   
  
-Как надо ухаживать за яблоней?   
Надо помочь яблоньке вырастить крупные душистые плоды — землю под ней нужно рыхлить и окучивать, а в засушливую жаркую погоду утром и вечером поливать — ведь яблоня любит влагу.   
  
-Кто был предком современной яблони?   
В лесах растут дикие яблони, их называют «дичками». Яблочки на них мелкие, жесткие, кисло-горькие, но птицы любят ими лакомиться, а звери подбирают падалицу — перезревшие, упавшие на землю яблоки.   
 **4. Беседа** 

Сегодня яблоки выращиваются на всех континентах. Среди фруктовых садов во всем мире яблочные сады занимают первое место, как по площади, так и по общему объему производства.

-Какие сорта яблок существуют?   
Люди вывели много сортов яблок: антоновку, анис, коричное, грушовку, штрифель, мельба, мантет, ранет и полупрозрачный, с медовым вкусом и запахом белый налив. Сегодня насчитывается более 7000 сортов яблок.   
В Казахстане распространены яблоки сорта апорт. Это один из крупных и ценных сортов яблок нашей страны. Этот сорт хорошо хранится зимой, и любим казахстанцами за свой неповторимый аромат. Яблоневые сады были посажены в пригороде Алматы. Климат Алматы прекрасно подошел для них. В годы перестройки сады сильно пострадали, часть была полностью вырублена. Но сейчас работы по сохранению этого сорта яблонь возобновились. И хочется верить, что скоро они вновь появятся на наших столах.   
  
Яблоки созрели!   
Фруктов – урожай!   
Собирай быстрее,   
Щедро угощай!   
Соком налитые,   
Хрусткие плоды.   
Солнышка родные,   
Августа следы.   
Полные корзинки   
Принесу домой,   
Нити паутинки   
Оботру рукой.   
Сладость навевает   
Яблок аромат.   
Тихо догорает   
Яблочный закат.   
  
О яблоках сложены многие легенды.   
По древнегреческой мифологии начало Троянской войне положило "яблоко раздора".   
Упав Ньютону на голову, яблоко натолкнуло ученого открыть закон всемирного тяготения.   
Яблоко также считается символом любви и брака, весны и молодости. По преданию именно яблоко, а не какой-то другой фрукт, помогло Еве соблазнить Адама.   
19 августа православные христиане отмечают большой праздник - Преображение Господне. В народе его именуют как Яблочный Спас. В этот праздник проходит обряд освящения плодов нового урожая. Считается, что именно с этого дня можно принимать в пищу яблоки, так как они уже вполне созрели и налились чудодейственной силой.   
В Англии празднуют День яблока (Apple Day), который является ежегодным неофициальным праздником, проходящим в ближайший к 21 октября выходной день.   
Учитель о составе яблок.   
Помимо отличных вкусо-ароматических свойств яблоки обладают очень еще и лечебными, которые в первую очередь зависят от их состава. Зрелые яблоки богаты витаминами С, В1, В2, Е, А, фруктозой, пектиновыми и дубильными веществами, органическими кислотами, минеральными солями и микроэлементами. Незрелые яблоки богаты крахмалом, который при созревании расщепляется с постепенным высвобождением сахара. Плоды яблок на 86% состоят из воды. В яблочных семечках содержится до 30% полезнейших эфирных масел. Яблочная кожура отличается большим количеством флавоноидов, а листья яблони содержат до 450 мг витамина С.   
Польза яблок для детей. Всем с детства знакомы яблоки, их сочный, ни с чем несравнимый вкус и по-настоящему летний аромат. Чем полезно яблоко для детей? Оказывается, для детей яблоки очень полезны легкоусвояемым железом. Конечно, его намного меньше, чем, например, в печени или куске мяса, но оно полностью усваивается организмом, что позволяет использовать яблоки для профилактики анемии у детей. Особенная польза зеленых яблок заключается в более высоком содержании железа, чем в красных и желтых собратьях.   
Ученик:   
Мне сказали:   
«Яблоко – полезно,   
Потому что много в нем железа!»   
Ну, не знаю…   
Я три штуки съела –   
Ничего внутри не загремело!   
-Чем еще полезны яблоки?   
О пользе яблок можно написать целую энциклопедию.   
  
**5. Выступление учеников**

**Пищеварение.** Употребляя яблоки каждый день натощак по утрам, вы нормализуете работу пищеварительной системы. Поскольку яблоки богаты клетчаткой, они помогают пищеварению.   
**Лишний вес.** Для тех, кто желает сбросить лишний вес, диетологи рекомендуют разгрузочные дни, в которые надо съедать до полутора килограммов протертых яблок.   
**Слабость**. Известно, что яблоки добавляют жизненной силы ослабленным людям. Поэтому их часто рекомендуют употреблять выздоравливающим, чтобы быстрее восстановиться после болезни.   
**Кашель.** Неочищенные яблоки, настоянные на кипятке, помогут при сухом кашле.   
**Жар**. Чай из яблочной кожуры обладает жаропонижающим действием.   
**Болезни зубов.** Когда едите яблоко, то оно чистит ваши зубы.   
**Болезни сердца и сосудов.** Яблоки укрепляют сосуды вашего тела.   
**Глазные болезни.** Яблоки оздоравливают глаза и улучшают зрение. Также они помогают в лечении болезни - куриная слепота.   
**Болезни щитовидной железы**. По содержанию йода яблоки уступают только морским продуктам, поэтому врачи-эндокринологи частенько советуют кушать яблоки.   
**Нервные болезни, бессонница, стресс.** Рекомендуется выпивать на ночь стакан воды с добавлением 2ч.л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда. Регулярное употребление яблок способствует продлению жизни и борьбе со стрессом.   
- Совершенно справедливо говорят: «Яблоко на ужин – и врач не нужен».   
-Кушайте яблоки, занимайтесь спортом, чаще улыбайтесь, будьте счастливы и здоровы!

**6. Викторина**

Игра «Доскажи словечко»   
На столе в стакане сок – Яблочный.   
Выпекается пирог – Яблочный.   
Аромат плывет в садах – Яблочный.   
И румянец на щеках – Яблочный!   
Кто румяней всех на свете?   
Это яблоки и дети!   
  
- А знаете ли вы выражения, в которых употребляется слово «яблоко», но когда хотят сказать о чём-то в переносном смысле?   
  
Яблоку негде упасть (когда всем очень тесно).   
Яблоко от яблони недалеко падает (когда идёт речь о плохом поступке или поведении, унаследованном от родителей).   
Попасть в яблочко (когда точно что-то даешь или верно скажешь о чём-то);   
Яблоко раздора (из-за чего возникла ссора).   
  
Поговорки и пословицы народов мира о яблоках.   
В незрелом яблоке вкуса нет. (английская)   
Не срывай яблока, пока зелено; созреет — само упадет.(грузинская)   
Криво дерево, да яблоки сладки.(эстонская)   
Хочешь яблока – ухаживай за яблоней. (Татарская).   
Яблочко от яблоньки в лес не убежит! (Немецкая).   
Идеально круглая форма яблочка связывалась с представлениями о мире. Золотистый нежный цвет, «румянец» яблочка – с красотой, здоровьем и молодостью. Гладкая, атласная кожица, скрывающая сочный плод – с тайной и богатством. Сладость и аромат – с удовольствием.   
Яблокам всегда придавалось большое значение. Это нашло отражение и в русских народных сказках («Катись, катись, яблочко, по серебряному блюдечку!»)   
-А в каких сказках упоминается яблоня или яблоко? (отгадайте сказку по отрывку)   
  
«Жил-был царь, и было у него три сына. Когда царь состарился, он послал своих сыновей за яблоками и обещал тому сыну, который принесет их, полцарства. Старый царь очень хотел снова стать молодым, здоровым, сильным и красивым!..» («Сказке о молодильных яблоках и живой воде»)   
  
– Бежит девочка дальше и видит, стоит яблоня. «Яблоня, яблоня, куда гуси полетели?» (Гуси-лебеди.)   
  
Под окно за пряжу села   
Ждать хозяев, а глядела   
Все на яблоко. Оно   
Соку спелого полно,   
Так свежо и так душисто,   
Так румяно, золотисто,   
Будто медом налилось!   
Видны семечки насквозь. (« Сказка о мертвой царевне и семи богатырях».)   
  
**7. Игры и конкурсы**

Быстро яблоки поспели!   
Как собрать их, в самом деле?   
Потрясем немножко ствол,   
Фрукты, падайте на стол!   
  
Конкурс с завязанными глазами собрать в корзинку яблоки только зелёного цвета.   
  
Конкурс «Плавающее яблочко»: яблочки с черешками лежат в тарелках с водой. Задача: выловить яблоко и перенести его на тарелочку, не пользуясь руками.   
  
Игра «Съедобные имена»   
Задание: разрезать свои яблоки так, как кому пожелается и выложить из кусочков собственное имя.   
Побеждает тот, у кого получилась самая необычная «выкладка».   
  
Яблоко спелое,   
Яблоко сладкое,   
Яблоко хрусткое   
С кожицей гладкою.   
Яблоко я пополам разломлю,   
Яблоко с другом своим разделю.   
  
Конкурс «Откуси яблоко»   
  
Яблоки подвешиваются на веревке. Вызываются 3пары игроков. У каждой пары своё яблоко. Им надо съесть яблоко, не касаясь его руками. Побеждает та пара, которая быстрее съест своё яблоко.   
  
-Молодцы, что всё делали вместе, дружно. Однажды яблоки помогли наладить мир между соседями. (Просмотр презентации. Притча «Ведро с яблоками»)   
  
Игра «Яблочный человечек»   
Из мелких яблок выложить фигурку человека.   
  
- Что готовят из яблок?   
Чего только люди не готовят из яблок: и варенье, и муссы, и джемы, и соки, и пастилу! Свежие яблоки нарезают кружочками, летом сушат их в тени, а потом варят компоты и кисели.   
  
**8. Итог мероприятия**