Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 7, осуществляющая деятельность по адаптированным основным образовательным программам».

Г.Сергиев Посад

Методическая разработка внеклассного мероприятия для начальных классов на тему:

«Увлекательное путешествие в страну Витаминию»

*с использованием элементов УМК «Разговор о правильном питании»*

Учитель начальных классов: Доронина Марина Юрьевна

**Актуальность**

Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье - это то богатство,

которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди сами

укрепляют или разрушают то, что им дано природой. Один из важнейших

элементов этой созидательной или разрушительной работы - это питание.

Всем хорошо известно мудрое изречение: «Человек есть то, что он ест».

В составе пищи, которую мы едим, содержатся различные вещества,

необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие

укреплению организма, исцелению, а также наносящие вред здоровью. К

незаменимым, жизненно важным компонентам питания наряду с белками,

жирами и углеводами относятся витамины.

Все жизненные процессы протекают в организме при непосредственном

участии витаминов. Витамины способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспосабливаться к все ухудшающейся

экологической обстановке.

Все учащиеся знают, что витамины – это необходимая часть пищи. Часто

говорят: «Эта пища полезная, в ней много витаминов». Но немногим точно

известно, что такое витамины, откуда они берутся, в каких продуктах

содержатся, какое значение имеют для нашего здоровья, как и когда нужно

принимать витамины и в каком количестве. Поэтому на уроках и при проведении внеклассных мероприятий часто используются здоровьесберегающие технологии, в частности, УМК « Разговор о правильном питании», использование которого помогает обучающимся узнать много интересного о своём питании в доступной игровой увлекательной форме.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни у детей, формирование представлений о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

**Задачи:**

- Расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека.

- Закрепить знания о витаминах, содержащихся в различных продуктах.

- Развивать обонятельные и вкусовые анализаторы.

- Развивать мелкую моторику пальцев.

- Упражнять в разгадывании загадок.

**Оборудование:**

- Карта путешествия.

- Муляжи фруктов и овощей.

- Картинки продуктов, содержащих витамины.

-Фрукты и овощи и ягоды.

- Крупа в чашках.

-Разрезанные пословицы.

- Аудиозапись с песнями.

**Ход мероприятия.**

- Ребята, какое сейчас время года? ( зима)

- Какая погода на улице? ( холодная).

- Многие люди болеют. Что нужно делать, чтобы не болеть? ( заниматься спортом, принимать витамины…)

- Сегодня мы с вами отправимся в необычное увлекательное путешествие в страну Витаминию. У нас 3 команды (дети сидят за тремя столами). Отправляемся мы на корабле. Сейчас каждая команда придумает себе название и выберет командира (дети с помощью педагогов выбирают название и командиров). Чтобы преодолеть препятствия, которые нам будут встречаться в пути, вам нужно быть дружными, помогать друг другу.

Итак, отправляемся в путь в страну Витаминию!

*Витаминная страна-*

*Вся чудес она полна.*

*Витамины там живут,*

*Всех нас в гости к себе ждут!*

- Все закрыли глазки ( играет музыка).

- На нашем пути первое препятствие **– Остров пословиц** (табличка вывешивается на доску).

- Ребята, сейчас каждая команда получит конверт с разрезанной пословицей о здоровье. Вы должны вместе собрать пословицу и объяснить её смысл.

Каждая команда получает конверт с разрезанной пословицей о здоровье.

*Здоровье дороже богатства.*

*В здоровом теле – здоровый дух.*

*Здоров будешь – всё добудешь.*

(*Представители каждой команды выходят к доске, прикрепляют пословицы и объясняют).*

-Молодцы, плывём дальше. На нашем пути второе препятствие **Остров витамина А (**вывешивается табличка).

- Витамин А – это витамин роста и зрения. Он необходим всем людям, а особенно детям. А в каких продуктах он содержится, вы сейчас узнаете, выполнив задание.

Каждая команда получает конверты с картинками фруктов, овощей и ягод.

1 команда из всех картинок выбирает только картинки фруктов.

2 команда только картинки овощей.

3 команда только картинки ягод.

(*Представители команд выходят к доске с выбранными картинками, прикрепляют их и называют).*

- Молодцы, давайте ещё раз повторим, в каких же фруктах, овощах и ягодах содержится витамин А.

- А теперь проверим, как вы можете определять на вкус овощи, фрукты и ягоды.

*Проводится игра « Узнай на вкус»- ребята по очереди выходят и с закрытыми глазами пробуют кусочки фруктов, ягод и овощей и определяют, что это.*

- Наше путешествие продолжается. На нашем пути новое препятствие **Остров витамина В (**вывешивается табличка).

Витамины группы В важны для работы головного мозга и работы всего организма.

*Это главный витамин.*

*Он и нервы нам подлечит*

*И сердечко укрепит.*

*И мозги нам зарядит,*

*И повысит аппетит!*

-А вот в каких продуктах содержится витамин В вы узнаете, отгадав загадки.

*1. Тёплый, мягкий и блестящий,*

*С тёмной корочкой хрустящей.*

*Спросим мы у детушек-*

*Что же это? ( хлебушек)*

*2. Сделан он из молока,*

*Но тверды его бока.*

*В нём так много разных дыр.*

*Догадались? Это…( сыр)*

*3. Что за белая водица*

*С фермы к нам в бидонах мчится?*

*Мы ответ нашли легко.*

*Это просто….( молоко).*

*4. В белом мешочке жёлтый камушек ( яйцо)*

*5. Мальчик-крошка*

*В костяной одёжке (орех).*

*6. Крупу в кастрюлю насыпают,*

*Водой холодной заливают*

*И ставят на плиту вариться.*

*И что тут может получиться? ( каша).*

*( Картинки-отгадки висят на отдельной доске, ребята отгадывают загадки, ищут отгадки и вывешивают на доску).*

* Каша – очень полезное блюдо. А из чего её готовят? (из крупы).

А какие бывают крупы? (дети называют). Сейчас мы узнаем, сможете вы отличить одну крупу от другой.

*Проводится игра « Перебери крупу» - каждой команде раздаётся тарелочка с перемешанной фасолью и горохом, дети перебирают крупу, разделяя фасоль и горох).*

- Молодцы! Все справились! Давайте ещё раз вспомним, в каких продуктах содержится витамин В.

- Продолжаем наше путешествие. На нашем пути **Музыкальный остров**.

*Ребята исполняют танец « Буги-вуги».*

*-* Следующий остров –**Остров витамина С (**вывешивается табличка).

- Витамин С - это один из самых важных витаминов. Он защищает наш организм от всех болезней, особенно от простуды и гриппа. Очень много его содержится в овощах, фруктах и ягодах. А в каких именно, вы узнаете, поиграв в игру « Волшебный мешочек».

*Проводится игра « Волшебный мешочек» ( ребята по очереди достают муляжи овощей и фруктов с закрытыми глазами и называют их).*

- Молодцы, все задания выполнили. Мы приближаемся к стране **Витаминии**. Но прежде чем туда попасть, нам нужно выполнить последнее задание. Каждая команда получает конверты с разрезными картинками овощей, фруктов и ягод. Вы должны составить картинку, назвать, что на ней нарисовано и сказать, какой витамин находится в этом продукте.

- Ну вот, с заданием справились, мы очутились в Витаминии (вывешивается картинка острова).

. Смотрите, какая красивая страна, но не хватает людей. В этой стране должны жить люди здоровые, а значит весёлые, доброжелательные. Давайте заселим её весёлыми человечками.

*Ребята получают картинки с человечками и рисуют весёлые лица, прикрепляют к доске.*

*-* Ребята, посмотрите, какая у нас получилась красивая страна, в которой живут весёлые, доброжелательные, здоровые люди. Давайте все вместе споём песню.

*Исполняется песня « Улыбка».*

- Ребята, наше путешествие подошло к концу. Что нового вы узнали?

С какими витаминами познакомились?

*Все ребята получают витаминки.*