Театрализованная беседа

на тему

«Друзья здоровья»

для обучающихся

начальных классов

***Учитель начальных классов: Наталья Петровна Гайчук***

***Учитель начальных классов: Анатолий Анатольевич Ефимов***

**2012 – 2013**

**учебный год**

Театрализованная беседа

на тему «Друзья здоровья»

Фрукты, овощи и витамины

В жизни нам необходимы.

*Цели:*

* познакомить учащихся с основными группами витаминов А, В, С и их источниками;
* развивать компетенции здоровьесбережения (умение использовать в жизни продукты, богатые витаминами, для укрепления здоровья);
* воспитывать положительные мотивы, направленные на знание и соблюдение норм здорового образа жизни.

*Оборудование:* костюмы для проведения театрализации, мультимедийное сопровождение (презентация), выставка рисунков.

***Слайд 2***

**Вступительное слово учителя**

— Дорогие ребята! Сегодня в нашем классе собрались друзья здоровья. Наша беседа пройдёт под девизом:

Фрукты, овощи и витамины

В жизни нам необходимы.

— Вы, наверное, уже догадались, о чём мы будем говорить сегодня. А поможет нам доктор Пилюлькин.

**Пилюлькин**

Я, Пилюлькин, очень рад

Повстречать таких ребят!

— Наверное, вы уже много знаете о витаминах. Сейчас проверим это.

Кто из вас толково всё расскажет

И знания свои покажет.

**Незнайка** (выходит из зала)

Позвольте, доктор Айболит,

Незнайка я, мне всё известно

Про витамины. Неинтересно!

Все витамины ерунда,

Все витамины не еда!

Вот лучше дай ты нам совет

Насчет пирожных и конфет.

***Незнайка поёт песню***

Я на солнышке сижу,

Чипсы я в руках держу,

Пепси-колы напьюсь−

И здоровым становлюсь!

А ещё я тортик съем−

И здоровье без проблем!

Вот такая еда

У меня с собой всегда!

Есть варенье у меня−

Банку съем я за два дня.

Буду сыт и здоров−

Мне не надо докторов!

**Пилюлькин**

Постой, постой дружок Незнайка!

Коль много знаешь — отвечай-ка:

Вот витамин такой есть — А.

Слыхал?

**Незнайка**

Конечно… Чепуха!

Про витамин А, помню, говорили

Что есть он в колбасе, борще и мыле!

**Пилюлькин**

Дети, дайте нам ответ:

Прав Незнайка или нет!

**Дети**

Нет!

**Пилюлькин**

Проясним мы обстановку —

Пригласим сюда морковку!

***Морковка***

В огороде, в поле, дома

Всем ребятам я знакома.

И сладка я, и вкусна.

Витамин во мне есть *А*.

***Слайд 3***

**Витамин *А***

*А* — всем нужный витамин

Спорить незачем напрасно!

Ну, а где его найти,

Чтобы видеть и расти?

В масле он и в жирном сыре

И, конечно, в рыбьем жире.

И в печёнке, и в желтке,

И в коровьем молоке.

И морковь и абрикосы

Витамин *А* в себе носят.

В фруктах, ягодах он есть

Кто его не любит есть?

*Недостаток витамина А ведёт*

*к задержке роста*

*и снижению остроты зрения.*

**Пилюлькин.**

— Итак, ребята повторите, какие продукты богаты витамином А?

***Морковка*** *задаёт вопросы:*

1) Специалист по приготовлению пищи.

2) Жидкое горячее рыбное блюдо.

3) Напиток из молока кобылы.

4) Что делают из семечек подсолнуха?

5) Какая каша варится дольше — манная или рисовая.

**Пилюлькин**

Молодцы! Я вижу толк!

А что Незнайка приумолк?

Ведь говорил, что он всё знает,

А теперь сидит, вздыхает.

**Незнайка**

Я вздыхаю и молчу —

Космонавтом стать хочу!

Я мечтаю о полёте

К старой бабушке Луне.

И меня вы не поймёте:

Витамин — зачем он мне?

Мне ведь кроме шоколада

Ничего в полёт не надо?

**Пилюлькин**

А быть может в синем небе

Вспомнишь ты о чёрном хлебе?

**Незнайка**

— Чёрный хлеб? Сказали тоже!

**Пилюлькин.**

Погоди, спешить негоже.

Чёрный хлеб здоровью нужен.

С ним ты будь почаще дружен.

Кто его не признаёт

Не годится тот в полёт!

*Выходит* ***Хлеб***

На Незнайку я глядел,

Просто он не в курсе дел.

Хоть я с виду чёрный очень.

Но скажу Вам между прочим,

Рад ржаной своей судьбе:

Витамин во мне есть — *В*.

***Слайд 4***

**Витамин *В***

Если хочешь быть спокойным,

Стойким, собранным, упорным

В рацион включай себе

Пищу с витамином *В*.

— Где же взять *В*, в каких продуктах?

В хлебе, печени, сырках,

Вкусных от яиц желтках.

**Пилюлькин**

— Ребята, а вы знаете что у витамина *В* есть много братьев?

*На* ***слайде 5*** *открывается запись***:**

*В*1, *В*2, *В*3, *В*6, *В*9, *В*12.

Эти витамины делают человека бодрым, сильным,

укрепляют нервную систему

и помогают хорошо учиться.

***Хлеб*** *загадывает загадки об овощах:*

***Слайд 6*** *(отгадки)*

Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи

Нам зелёный хвост не нужен.

Нужен только красный нос!

(*морковь*)

Летом, в огороде, свежие зелёные,

А зимою, в бочке, жёлтые солёные.

Отгадайте молодцы,

Как зовут нас?

(*огурцы*)

Прежде чем его мы съели

Все наплакаться успели.

(*лук*)

Раскололся тесный домик

На две половинки,

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки.

(*горох*)

Вот надела сто рубах,

Заскрипела на зубах.

(*капуста*)

И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко

Под кустом …

(*картошка*)

Выходит **Картошка**

**Пилюлькин**

А ты, картошка, чем богата?

Тебя ведь любят все ребята!

**Картошка**

Пусть знают все —

В моём лице представлен

Витамин здесь *С*.

***Слайд 7, 8***

**Витамин *С***

Все его едят со щами,

И с плодами, с овощами.

Есть он даже в огурце —

Витамин с названьем *С*.

Он в капусте и салате,

Он в шиповнике, томате,

В апельсине и в лимоне,

И в петрушке на балконе.

Он на холоде охотно

В этой пище проживает,

А на ярком тёплом солнце

Очень быстро пропадает.

***Витамин С*** *предлагает разгадать кроссворд «Овощи − фрукты»*

***Слайд 9***

**Пилюлькин**

Итак, ответь Незнайка на вопрос:

Что нужно, чтобы каждый рос

С прямыми стройными ногами,

С широкой грудью моряка?

Чтоб рот был с крепкими зубами,

Чтоб с силой поднялась рука?

**Незнайка**

Я понял! Нужно есть больше продуктов богатых витаминами.

**Пилюлькин**

— Ребята, помогите Незнайке и скажите в каких продуктах их больше всего?

**Дети**

В овощах и фруктах.

**Пилюлькин**

— Как вы думаете, а какие овощи самые полезные?

Посмотрите и послушайте, что по этому поводу говорят они сами.

**Инсценировка «Спор овощей»**

**Ведущий**

Урожай у нас хорош, уродился густо:

И морковка, и картошка, белая капуста,

Баклажаны синие, красный помидор

Затевают длинный и серьёзный спор.

Кто из вас из овощей и важнее, и нужней?

Кто при всех болезнях будет всех полезней?

**Ведущий**

Выскочил горошек, ну и хвастунишка!

**Горошек**

Я такой хорошенький, зелёненький мальчишка.

Если только захочу, всех горошком угощу!

*(Стреляет из трубочки горохом)*

**Ведущий**

От обиды покраснев, свёкла проворчала…

**Свёкла**

Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала.

Свёклу надо для борща, и для винегрета.

Кушай сам и угощай – лучше свёклы нету!

**Капуста** *(перебивая)*

Ты уж, свёкла, помолчи!

Из капусты варят щи.

А какие вкусные пироги капустные!

**Огурец** *(задорно)*

Очень будете довольны, съев огурчик малосольный.

А уж свежий огуречик всем понравится, конечно!

**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, сильным, крепким, ловким.

**Ведущий**

Тут надулся помидор и промолвил строго …

**Помидор**

Не болтай морковка вздор, помолчи немного.

Самый вкусный и приятный уж, конечно, сок томатный!

*(Показывает пакет с томатным соком)*

Витаминов много тут

Все его охотно пьют.

**Ведущий**

У окна поставьте ящик,

Поливайте только чаще.

И тогда, как верный друг,

К вам придёт зелёный лук.

**Лук**

Я – приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям!

Угадали? Я – ваш друг,

Я простой зелёный лук!

**Картошка**

Я – картошка, так скромна – слова не сказала –

Но картошка так нужна и большим и малым!

**Ведущий**

Спор давно кончать пора!

**Овощи** *(хором)*

Спорить бесполезно!

*(Стук в дверь. Входит Айболит.)*

**Овощи** *(хором)*

Кто-то, кажется стучит.

Это доктор Айболит!

**Айболит**

Ну, конечно, это я!

О чём спорите, друзья?

**Овощи** *(хором)*

Кто из нас, из овощей, всех вкусней

И всех важней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

**Айболит**

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?

***Все поют песню***

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Подкрепляйся витаминами без слов!

Ты ешь картошку, помидоры,

Если хочешь быть здоров!

Всех полезней нам капуста, кабачок

И огурчик, и зелёненький лучок.

Излечат нас от всех болезней

Свёкла, редька и чеснок.

**Пилюлькин, обращаясь к Незнайке**

Вот видишь, Незнайка.

Сколько овощей чудесных,

Для здоровья так полезных.

Овощи полезны всем.

Я и сам их часто ем!

**Незнайка**

Всё я понял−

Витамины для ребят необходимы!

Витамины нужно знать,

Чаще их употреблять!

**Пилюлькин**

−Я думаю, что все ребята с тобой, Незнайка, согласны. А давай спросим у ребят, какие части овощей можно употреблять в пищу?

**Незнайка**

−Предлагаю интересную и познавательную игру «Вершки и корешки». Мы будем называть овощи; если съедобны корешки − все должны присесть, а если наземная часть − всем встать и поднять руки вверх.

*Незнайка и Пилюлькин по очереди называют овощи (картофель. фасоль, морковь, помидор, свёкла, горох, репа, огурец, чеснок, тыква, лук, капуста, редиска, кабачок, баклажан).*

**Пилюлькин**

−Молодцы, ребята! Надеюсь, что вы и ты, Незнайка, крепко запомните:

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать.

И в жизни эти знанья

Повсюду применять:

Запомните каждый:

Нет больше богатства,

Чем наше здоровье!

И скажу, прощаясь с вами,

Растите все богатырями!

***Слайд 10, 11***

В заключение беседы ребятам предлагается просмотреть мультфильмы из цикла «Смешарики» − Азбука здоровья.

Список литературы

1. Щербакова В.Н., Солдатенкова Н.Н. Каллейдоскоп школьных дел.

Учебное издание / Псков, 1996. – 65 с.

1. Библиотека воспитателя. Выпуск №2 / Витебск «Педагог», 1995. – 74 с.
2. http://puzkarapuz.org/