

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №11 им.А.В.Преснякова г.Феодосии Республики Крым»

Внеклассное мероприятие «Мы выбираем витамины»

2 кадетский класс

**Классный руководитель
Голубовская Елена Алексеевна**

Внеклассное мероприятие «Мы выбираем витамины»

Цель: обеспечить условия для:

- 1) формирования у учащихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека; уяснить понятия «полезная и разнообразная пища».
- 2) развивать умения правильно питаться.
- 3) прививать желание вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной;
- рассказать о значении питания для человека
- учить самостоятельно извлекать, систематизировать, анализировать информацию из различных источников;
- вызвать интерес к практическому применению полученных знаний, формировать навыки взаимоконтроля, самоконтроля и самооценки;
- воспитывать культуру общения, умение работать в группах
- воспитывать у учащихся умение ценить, уважать и беречь свое здоровье

Планируемые результаты образования:

Предметные: научатся соблюдать правила питания, объяснять понятия «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», соблюдать культуру поведения за столом.

Метапредметные :

Познавательные: осуществлять рефлексия способов и условий действий; уточнить, как нужно питаться, знать понятия: «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», познакомиться с правилами питания; соблюдать культуру поведения за столом.

Регулятивные: выполнять задание в соответствии с целью, отвечать на поставленный вопрос.

Коммуникативные: строить понятные для партнера высказывания.

Личностные: принимают установку на здоровый образ жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ученик 1

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыряться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Ученик 2

Если кто-то простудился;
Голова болит, живот.
Значит ,надо подлечиться,
Значит, в путь - на огород.
С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь рад.

Учитель.. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а ещё и питание, потому что «мы –это то, что мы едим». Так говорится в поговорке. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восстановить могут только овощи и

фрукты. Вы уже догадались, что беседовать мы будем сегодня о витаминах, которые содержатся в ягодах и фруктах, в овощах; о том как правильно питаться, чтобы не болеть.

Игра «Полезное – не полезное»:

Надо хлопать, если речь пойдет о полезной пище, если еда не полезная – не хлопать: **соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженное, рыба, каша, овощи, «фанга», мясо, молоко, ягоды.**

А сейчас надо будет ответить на ряд вопросов:

- Что самое главное в питании? (Разнообразие в питании.)

- Почему люди обязательно должны употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты, овощи? (В них содержатся витамины)

Учитель

Удивляется народ:

Что за чудо-огород?

Здесь редис есть и салат,

Лук, петрушка и шпинат.

Помидоры, огурцы

Зреют дружно - молодцы!

И картофель, и капуста

Растут на грядках густо-густо.

И все дружно говорят:

Ве:

"Мы растём здесь для ребят.

За усердие и труд

Урожай весь соберут".

Морковка

Я – морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей!

Помидор

Я – толстый красный помидор,

Люблю детишек давних пор.

Я – витаминов сундучок,

А ну-ка, откуси бочок!

Огурец

Я – и свежий, и соленый.

Весь пупырчатый, зеленый.

Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок.

Клубника

Я - не птичка-невеличка.

Я – полезная клубничка.

Кто подружится со мной –

Не простудится зимой!

Яблоко

Я - крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее.

Желтое и красное –

Кожица атласная.
Яблочко румяное
Детям всем желанное!

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.

Банан

Я - заморский гость, банан,
Переплыл я океан.
Меня солнце попросило
Передать свою вам силу.

ВЕДУЩИЙ: Солнце греет, дождик поливает,
Овощи скорее растут и созревают.
Баклажаны синие, красный помидор
Затевают умный и серьезный спор.

ОВОЩИ: Кто из нас из овощей,
И вкуснее и нужней?

Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

ВЕДУЩИЙ: Выскочил горошек.
Ну и хвастунишка!

ГОРОШЕК: Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка,
Если только захочу
Всех горошком угощу.

ВЕДУЩИЙ: От обиды покраснев,
Свекла проворчала.

СВЁКЛА: Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.

Свёкла – для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай-

Лучше свёклы нету.

КАПУСТА: Ты уж свёкла помолчи –
Из капусты варят щи!

А какие вкусные пироги капустные!

Зайчики – плутишки любят кочерыжки.

Угощу ребятку кочерыжкой сладкой.

ОГУРЕЦ: Очень будете довольны

Съев огурчик малосольный!

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

На зубах хрустит, хрустит...

Я могу всех угостить.

РЕДИСКА: Я – румяная редиска.

Поклонюсь вам низко – низко.

А хвалить себя зачем?

Я итак известна всем.

МОРКОВЬ: Про меня рассказ не длинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты всегда дружок,

Крепким, сильным, ловким.

ВЕДУЩИЙ: Тут надулся помидор и промолвил строго.

ТОМАТ: Не болтай, морковка, вздор

Помолчи немного.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

ВЕДУЩИЙ: Витаминов много в нем

Мы его охотно пьем.

ВЕДУЩИЙ: У окна поставьте ящик,

Поливайте только чаще,

И тогда, как верный друг,

К вам придет зеленый...

ОВОЩИ: Лук

ЛУК: Я приправа в каждом блюде

Я всегда полезен людям.

Угадали? Я ваш друг.

Я простой зеленый лук.

КАРТОШКА: Я картошка так скромна

Слова не сказала.

Но картошка так нужна

И большим и малым.

БАКЛАЖАН: Баклажанная икра так вкусна, полезна...

ВЕДУЩИЙ: Спор давно кончать пора.

(Слышен стук в дверь. Овощи в испуге приседают на пол.)

ЛУК: Кто-то кажется, стучится.

Входит Айболит.

АЙБОЛИТ: Ну, конечно, это я.

Что вы спорите, друзья?

БАКЛАЖАН: Кто из нас, из овощей,

Всех вкусней, всех нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

АЙБОЛИТ: Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения!

В этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решать я не берусь,

Кто из вас вкуснее.

Игра «Знайка - угадайка»:

Учитель читает небольшие стихотворения, а ребята должны назвать о каком витамине идет речь и какую роль он играет.

*Никогда не унываю и улыбка на лице
Потому что принимаю витамины А, В, С.*

(Витамин А очень важен для зрения).

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

(Витамин В способствует хорошей работе сердца).

*Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.*

(Витамин D способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в рыбе, рыбьем жире).

*Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!*

(Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям).

*От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съест лимон,
Хоть и очень кислый он.*

(хором) А еще в фруктах и овощах есть клетчатка. Она как мочалка, чистит желудок и кишечник от лишних накоплений.

Ягоды – это кладовая витаминов и других полезных веществ.

-Я, ребята, вам загадаю загадки

Конкурс загадок об овощах.

Стоит дед
Во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает. (Лук.)

Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост наружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (Морковь)

Щёки розовы, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (Редис.)

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах. (Капуста.)

Неказиста, шишковата,
А придет на стол она

Скажут весело ребята:
-Ну, рассыпчата, вкусна! (Картошка.)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели. (Лук.)

Летом – в огороде,
Свежие, зелёные,
А зимою – в бочке,
Жёлтые, солёные.
Отгадайте, молодцы,
Как зовут нас? (Огурцы.)

Золотая голова
Велика, тяжела,
Золотая голова
Отдохнуть прилегла.
Голова велика,
Только шея тонка. (Тыква.)

Расколосился тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки – дробинки. (Горох.)

Конкурс загадок о фруктах.
Была зелёной, маленькой,
Потом я стала аленькой,
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая. (Вишня.)

В сенокос – горька, поклон отдаёт.
А в мороз – сладка.
Что за ягодка? (Рябина)

Растёт в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдёт ,
Всяк поклон отдаёт. (Земляника.)

Сидит рядом с нами,
Смотрит чёрными глазами.
Черна, сладка, мала
И ребятам мила. (Черника.)

Я румяную Матрёшку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрёшка
Упадёт сама а траву. (Яблоко.)

На сучках висят шары,

Посинели от жары. (Сливы.)

Маленькая печка
С красными угольками. (Гранат.)

Низок да колюч,
Сладок да пахуч,
Ягоды сорвёшь
Всю руку обдерёшь. (Крыжовник.)

Две сестры: летом зелёные,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет. (Смородина красная и чёрная.)

1. Составь пословицы о здоровье.

Быстрого и ловкого...	его разум дарит.
Здоровье не купишь...	дороже всего.
Ум да здоровье...	болезнь не возьмёт.
Кто не умерен в еде ...	враг себе.

Рефлексия:

- Как вы понимаете, что такое полезная и здоровая пища? Проведём анкетирование.

1. У тебя есть деньги. Что ты купишь на них на завтрак:

сок, творожный сырок, банан;
лимонад, чупа-чупс, чипсы.

2. Ты пришёл после прогулки голодный. Что ты выберешь:

пирожное, шоколадные конфеты, мороженое, чай;
картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;
печенье, бутерброды, лимонад

3. У тебя есть деньги. Ты пришёл в столовую. Что ты выберешь на обед:

- макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;
- жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;
- салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с мясом, компот.

4. Напиши, какое блюдо ты хотел бы поесть ещё раз (ты ел его дома, в гостях, в кафе и оно тебе понравилось).