Муниципальное бюджетноеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа №10 г.Михайловки»

 Волгоградской области

 **КОНСПЕКТ ВНЕКЛАССНОГО**

 **МЕРОПРИЯТИЯ**

**В 1 КЛАССЕ**

 **«Копилка витаминов»**

 **Учитель начальных классов:**

Михайлова Ирина Александровна

 2013-2014 учебный год

**Цели :** Формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ

 жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о

 полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Оборудование:** поделки учащихся, натюрморты, мозаика из цветной бумаги,

плакаты, жетоны, картинки с изображением овощей, листочки

 с кроссвордами

 **Ход мероприятия**

**1.Организационный момент**

**2. Психологический настрой**

 **Всё в твоих руках**

-Жил мудрец, который знал всё.Один человек захотел доказать,что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках:мёртвая или живая»? а сам думает: «Скажет живая-я её умертвлю,скажет мёртвая-выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

**3.Постановка темы и задач**

-В наших руках ваше здоровье.

-Какова же тема нашего занятия?

(Сегодня мы поговорим о здоровье,постараемся понять причины ухудшения здоровья и научимся сохранять его.)

-Как вы думаете,что же такое «здоровье»?

(сила, хорошее настроение, лёгкость,красота,жизнь)

-Какие выражения, связанные со словом «здоровье» вы знаете?

(Здоровье не купишь,его разум дарит.)

-Что может влиять на здоровье, и отчего оно зависит?

(погода,настроение,экология нашей планеты,питание и др.)

-Но бывает и так:человек часто бывает на воздухе,соблюдает правила охраны здоровья,а сам всё равно заболевает.почему?

(неправильное питание,в организм попадает мало витаминов и т.д.)

-Так вот сегодня мы узнаем много интересного и полезного о витаминах.Вита-это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание,а важнейшим компонентом здорового питания являются витамины.

И вот сегодня мы отправимся в город «Витаминов».

**4.Путешествие по городу Витаминов**

**А)** Здравствуйте,меня зовут Витаминка.

Я приглашаю вас совершить путешествие в страну витаминов. Я познакомлю вас со своей дружной семьёй,расскажу,где мы живём, каую пользу приносим.

 Во время путешествия

 Мы будем веселиться

 И многому учиться:

 Как здоровым быть,

 Фрукты,овощи любить!

Витамины-это ценнейшие активные вещества,которые обязательно даются больше в нашей пище.Недостаточное количество витаминов в пище приводит к развитию тяжёлых заболеваний.

А сейчас я познакомлю вас с дружной семьёй.

**Б) Знакомство с витамином А**

 Самый главный витамин-

 Это братец каротин.

 Без меня не сможешь ты

 Видеть,слышать и расти!

-Догадались, я витамин А.Меня можно найти в молочных и кисломолочных продуктах,моркови,салате,шпинате,икре.

Я буду рад встречи с вами,ребята!

**В) итамины В1,В2,В6 (группы В)**

**Хором**: Очень мы нужны для жизни.

 Будешь ты без нас капризным.

 Коль подружишь снами ты-

 Будешь редкой красоты!

**В6-**Ну а если вам не хватает нас витаминов группы В,обращайтесь к таким продуктам,как…

В1-Хлеб!

В2-Каши!

В1-Молоко!

В2-Творог!

В1-Сыр!

В2-Яйца!

-Как же определить,что вам не хватает витаминов группы В?

Достаточно посмотреть на себя в зеркало,ведь при нехватке нас у вас образуются трещины.язвочки в уголках рта,шелушение кожи.

**Г) Витамин С**

А вот и я-самый популярный витамин.Я содержусь почти во всех свежих овощах,плодах,ягодах,в плодах шиповника,в лимонах,цветной и белокочанной капусте,картофеле,луке,укропе и многих, многих других.Догадались,кто я-витамин С.

 Я и нужный и отважный

 И для крови очень важный.

 Влияю я на иммунитет,

 Без меня здоровья нет!

**Д) Витамин Д**

-Здравствуйте,ребята!

Я-редкий, но,пожалуй,один из самых важных витаминов-витамин Д.Меня можно найти в основном в продуктах животного происхождения: в жирном сыре и сливочном масле,в яичном желтке,в говяжьей печени,в печени трески,в сельди,лососе.А ещё со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому,вам для хорошего роста необходимо солнышко.А дефицит моего витамина в организме человека вызывает замедление роста и такую болезнь,как рахит.

 Я любому очень нужен,

 С жарким солнышком я дружен.

 Если это не забудешь,

 Крепким и высоким будешь!

**Итог:**

-Существует больше витаминов,мы познакомились только с некоторыми,наиболее важными.

( О них вы можете узнать из таблицы на доске.)

 **КОНКУРСЫ**

**1-й конкурс**

**Витаминка**: Теперь вы знаете, в каких продуктах содержатся витамины. А сейчас попробуйте отгадать витаминные загадки.(деление на 2 команды)

За правильный ответ Витаминка выдаёт жетон-витаминку.

1. Разломился тесный домик

На две половинки,

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки.

 (горох)

1. Что за скрип? Что за хруст?

 Это что ещё за куст?

 Как же быть без хруста,

 Если я…(капуста).

1. Сам алый сахарный,

Кафтан зелёный бархатный.

 (арбуз)

 4.В сенокос- горька,

 А в мороз-сладка.

 (рябина)

1. Низок да колюч,сладок,не пахуч.

Ягоды сорвёшь-все руки обдерёшь.

 (крыжовник)

1. Синий мундир,белая подкладка,

В седине- сладко.

 (слива)

1. Варенье солнечно,как юг,

На пирожки с повидлом спрос,

В сушёном виде он урюк,

А в натуральном…(абрикос).

 8.Круглый,крепкий,загорелый

 Попадался на зубок,

 Попадался на зубок,

 Расколоться всё не мог.

 А попал под молоток-хрустнул раз…

 И треснул бок! (орех)

 9.Две сестры летом зелены,

 К осени одна краснеет,

 А другая чернеет.

 (смородина)

 10.Круглое румяное

 С дерева достану я.

 На тарелку положу

 «Кушай,мамочка!»- скажу.

 (яблоко)

- Составить загадку к картинке. Назвать свойство предмета,не называя его.

**2)Просмотр сказки «Баба –Яга и ягоды»**

Автор:

В некотором царстве, в славном государстве,возле речки древней,у большой деревни стоял дремучий бор.Грибов и ягод там водилось видимо невидимо,да только местым жителям радости от этого не было совсем,потому как обитали в чаще того леса старая корга-злобная Яга.Жадна была не в меру и никому в лес ступить не давала:кого в трясину заведёт,кого и вовсе изведёт.

Баба-Яга:

-Ах,какие ягодки аппетитные,сегодня я на славу полакомлюсь.Трибли-трабли-табс,идите ягодки в мою корзину.

Ягодки:

-Не пойдём,мы боимся тебя,ты злая и вредная.

Баба-Яга:

Ну я вам покажу,вы ещё пожалеете об этом.(уходит)

Автор:

Той же порой по лесу ходила маленькая девочка.Ещё за темно из дому вышла,корзинку ягод набрать да малость подкормиться.Уж ей-то ягоды на показ выставляются!

Ягоды:

-Здесь мы,девочка,бери нас скорей!

Девочка:

-Ах,сколько здесь ягод.Одну в рот положу,две-в корзину-2 раза.Ой,уж полная корзина,надо возвращаться домой.

Баба-Яга:

-Ага,вот почему мне ни одной ягоды не попалось! Ты их все собрала! Тдай корзину,теперь-то я вдоволь наемся ягодки.(уходит)

Девочка(плачет):

-А-а ,как же я теперь домой вернусь,что скажу родителям?

Автор:

Идёт Баба-Яга,корзинкой покачивает,а ягодки оттуда прыг да скок на травку и покатились обратно на полянку.

Ягоды:

-Готовь-ка ,милая,платочек!

Мы к тебе закатимся.

Автор:

Связала их девочка в узелок и радостная побежала домой.(уходит)

Баба-Яга(выходит)

-Вот и до дому дошла,наконец-то ягод наемся.А где же они?(нюхает)

Нет ягод,только запах один остался(бросает корзину)

Чтоб ни дна, ни покрышки!

Автор:

Ругалась,ругалась и вдруг слышит,что какой-то голос ей отвечает.

Голос:

-Если хочешь кушать богатство леса,ты должна стать доброй,попросить прощения у девочки.

Баба-Яга:

Хорошо,я попрошу прощение,но как я буду собирать ягоды,если я про них ничего не знаю,я не знаю,какие можно собирать и какие полезные.

Голос:

-Найди девочку,когда попросишь прощение,тогда она всё тебе про ягоды расскажет.

Автор:

Баба-Яга всё так и сделала6нашла девочку,сказала,что злой никогда не будет, и попросила прощение,а девочка ей сама с удовольствием предложила рассказать про лесные ягоды.

 **Черника**

Это невысокий кустарник,Стебель круглый.Цветки мелкие,плод-чёрная круглая ягода с мелкими семенами кисловато-сладкого вкуса.Содержит большое количество витамина С.Это самая ценная ягода.Ягода повышает остроту зрения,лечит горло и дёсна.

  **Ежевика**

Кустарник.высотой 1-3 м. Плоды крупные,с фиолетовым оттенком.Растёт по берегам реки,влажным лесам.Врачи ещё в древности использовали ежевику для лечения многих болезней,т.к.она содержит витамин В.

 **Клюква**

Ягоды клюквы-ценный пищевой продукт:содержит лимонную кислоту.Клюквенный морс –прекрасное средство для лечения многих болезней,в том числе простуды и гриппа.

 **Красная рябина**

Хороша для избавления от простудных заболеваний,заживляет раны.В рябине содержится:глюкоза,фруктоза,сахароза,витамин С.

 **Земляника**

Богата витамином С. Много в ней кальция. А кальций-это строитель для наших костей, и с ним прочные зубы.

**2.Конкурс «Запомни картинки»(15 сек.)**

**3. Игра «Вершки и корешки»**

Если едим подземные части продуктов,надо присесть,если надземные-встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Картофель, земляника, помидоры,свёкла,груша,морковь, арбуз, виноград, репа, огурцы, редис, капуста, баклажаны,редька,дыня,лук,перец,чеснок.

**4.Инсценировка «Спор овощей»**

Ведущий:

А как вы думаете,какой же витамин самый главный,самый нужный?Чтобы ответитьна этот вопрос,посмотрите сказку о том,как овощи о своей пользе спорили.

**Овощи** (хором): Кто из нас, из овощей, и вкусней, и нужней?
Кто при всех болезнях будет всем полезней?

**Ведущий:** Выскочил горошек - ну и хвастунишка!

**Горошек** (весело):
Я такой хороший зелененький мальчишка!
Если только захочу, всех горошком угощу.

**Ведущий:** От обиды покраснев, свекла проворчала:

**Свекла** (важно):
Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала:
Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай —
Лучше свеклы нету!

**Капуста** (перебивая):
Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи!
А какие вкусные
Пирожки капустные!
Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки.
Угощу ребяток
Кочерыжкой сладкой.

**Огурец** (задорно):
Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный!
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!
На зубах хрустит, хрустит...
Я могу вас угостить!

**Редиска:** (скромно):
Я — румяная редиска.
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

**Морковь** (кокетливо):
Про меня рассказ не длинный.
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку —
Будешь ты тогда, дружок, крепким,
сильным, ловким!

**Ведущий:** Тут надулся помидор и промолвил строго:

**Помидор:** Не болтай, морковка, вздор.
Помолчи немного!
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный!

**Ведущий:** Витаминов много в нем.
Мы его охотно пьем!
У окна поставьте ящик,
Поливайте только чаще,
И тогда, как верный друг,
К вам придет зеленый...

**Дети:** Лук.

**Лук:** Я — приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг.
Я — простой зеленый лук.

**Картошка:** Я, картошка, так скромна,
Слова не сказала.
Но картошка всем нужна:
И большим, и малым.

**Баклажан:** Да, картошка всем нужна,
А баклажанная икра так вкусна, полезна...

**Ведущий:** Спор давно кончать пора, спорить бесполезно!

Горошек, капуста, редиска убегают, садятся. Остальные овощи в испуге приседают на ступеньки сцены.

**Баклажан** (на ходу, убегая): Кто-то, кажется, стучится.

Входит Айболит.

**Картошка:** Это доктор Айболит!

**Айболит:** Ну, конечно, это я.
Что вы спорите, друзья?

**Лук:** Кто из нас, из овощей,
Всех вкусней и всех нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всем полезней?

**Айболит:** Чтоб здоровым, сильным быть,
Нужно 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.

**Ведущий.Итог.**

Действительно,каждый овощ наделён отдельными витаминами и микроэлементами. Обогатив стол овощами,можно предохранить свой организм от опаснейших заболеваний или бороться с уже существующими наиболее безболезненным путём.Только не нужно забывать об особенностях и негативных свойствах каждого овоща.Данную информацию о лечебных свойствах овощей вы можете получить из рубрики «Советы доктора Айболита»,которую приготовили ученица Калиничева А. и её мама(плакат)

**5.Конкурс капитанов**

Разгадать кроссворд(рисунки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| т | ы | к | в | а |
| л | у | к |
| а | р | б | у | з |
| р | е | д | и | с | к | а |
| х | р | е | н |  |
| г | о | р | о | х |

**6.Молочный аукцион.**

Назвать молочный продукт.Побеждает команда,давшая последний правильный ответ.

**7.Конкурс «Отгадай фрукт или овощ»**

(свежие кусочки)

**8.Конкурс «Съедобное-несъедобное»**

-Ребята,а вы знаете,что бывает еда съедобная, а бывает несъедобная,которую вы,кстати, иногда с удовольствием лопаете всухомятку в школе на переменах или на улице,беря её грязными руками.

-Посмотрите небольшую сценку.

Кормит бабуля обедом

Внучку свою-непоседу.

-Будешь супчик на обед?

А в ответ бабуле: «Нет!»

-Может хочешь винегрет?

И опять ей внучка : «Нет!»

-Подогреть тебе котлет?

Отрицательный ответ.

Просит бабушка совет:

-Чем кормить тебя в обед?

-Буду полкило конфет

И со сливками рулет,

Жвачку,чипсы и сухарики

И в блестящем пакете яркие шарики!

Бабуля присела на стульчике:

-Куплю…

Не голодать же любимой внученьке.

**Ведущий:**

-Чем пыталась бабушка покормить внучку?

-А что любит внучка?

-Чем отличается домашняя еда от покупных сластей?

(Домашняя еда не рекламируется по телевизору,она без красивых обёрток,без блестящих этикеток.Домашнюю еду готовят на чистой кухне из свежих продуктов,содержащих углеводы,жиры,белки,витамины.

А в состав чипсов,сухариков,жевательной резинки и газировки кроме съедобных компонентов входят и не съедобные:консерванты,красители,ароматизаторы,загустители,вкусовые добавки,которые накапливаются в организме и приводят к тяжёлым заболеваниям органов человека,нарушают обмен веществ и могут вызвать страшное заболевание-рак.Так например,сладкие газы.Воды представляют собой смесь сахара,химии и газов,которая быстро распределяет вредные вещества по организму.Кока-кола замечательно очищает известковую накипь и ржавчину.Представляете,что происходит с нашим желудком,если туда попадает хотя бы глоток колы.

Шоколадки приводят к полноте,заболеванию поджелудочной железы.Колбасы, кроме химии, содержат жиры,которые забивают сосуды,ускоряют старение и повышают риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.А красители,содержащиеся в леденцах, в цветном мороженом могут привести к заболеваниям почек и печени.Можно ещё долго говорить о вреде этих продуктов,но нужно запомнить «Не всё полезно.что вкусно».Употребляйте лучше здоровую пищу,которую готовят вам мамы и повара в школе,и, обязательно,ежедневно употребляйте овощи и фрукты в сыром виде.

**Игра « Съедобное-несъедобное»**

Ведущий бросает мяч,ученик называет,к какой пище относится данный продукт.

(Хлеб,чипсы, пельмени,суп,анаком,жевательная резинка,котлеты,сухарики,газ.вода,картофель,шоколад,мясо,кока-кола,яблоки,каша.молоко,мороженое,чупа-чупс.)

**9.Итог**

**Айболит:**

Подведём теперь итог.

Чтоб расти,нужен белок,

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни так,ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие.

**Ведущий:**

Я хочу,чтобы вы были красивы и здоровы.Чем вас угостить?Яблоками или жевачками?

Учащиеся:Яблоками

(угощения)

|  |
| --- |
|  |