**Внеклассное занятие**

**Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»**

**М. М. БЕЗРУКИХ, А. Г. МАКЕЕВА, Т. А. ФИЛИППОВА**

**Тема:** "Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты"

**Цели:**

* Познакомить детей с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их значение для организма.
* Закрепить и расширить знания детей о правилах здорового питания,
* Воспитывать ответственное бережное отношение к своему здоровью.
* Развивать познавательную активность, творческие способности, самостоятельность, речь учащихся.

## **ХОД УРОКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Давайте послушаем песенку наших друзей.  ( звучит музыка из телепередачи "Улица Сезам")  К нам на урок пришел наш старый друг Зелибоба. |
|  | Он у нас очень любознательный. Наверно, и сегодня у него немало вопросов к нам. |
| Зелибоба | Ребята, я слышал, что овощи, фрукты и ягода очень полезны для человека. А вот в чем их польза я не знаю? |
| Учитель | А вы, ребята знаете? |

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Правильно. Они содержат много различных витаминов. О витаминах мы сегодня и поговорим. Узнаем, где они живут и где их взять зимой.  Витамины нужны всем. Особенно тем, кто растет, т.е. детям. Они помогают нам справиться со многими болезнями. Наш организм не может самостоятельно образовывать витамины. Их мы получаем с пищей.  Вы знаете, как-то раз витамины затеяли спор о том, кто из них важнее для человека. Давайте их послушаем, а потом попробуем вместе в этом разобраться.  **Сценка** |
| Витамин А | Я витамин А. Раз буква А первая в алфавите, значит и я самый первый среди витаминов. Без меня человеку не обойтись, я нужен для хорошей работы органов зрения. А найти меня можно в морковке, в ягодах, в сладком перце, в помидорах. |
| Витамин В | Послушайте меня, ну послушайте же. Я витамин В. Видите цифру 1? Она говорит сама за себя и указывает, кто должен стоять первым. Витамин В1 улучшает сон, повышает настроение. Я очень важен для человека. А живу я в зеленом городке, в апельсинах, арбузе и даже картошке. |
| Витамин С | Позвольте представиться - витамин С. Мое полное имя "аскорбиновая кислота", я помогаю человеку победить многие болезни, Меня можно найти во всех Фруктах, овощах, в зелени, в ягодах. С моей помощью человек станет здоровым и сильным, у него будут крепкие зубы. Я главнее всех. |
| Учитель | Не спорьте, пожалуйста. Послушайте-ка лучше ребят. Как вы, ребята, считаете кто же из них прав? |

Учитель: А что думаешь ты, Зелибоба?

|  |  |
| --- | --- |
| Зелибоба | Кажется, я понял. Все витамины нам нужны. Каждый важен по-своему. |
| Учитель | Правильно, Зелибоба. Одни витамины помогают нам расти, другие справляться с болезнями, какие то влияют на зрение и т.д. Нам без них не обойтись.  Если в организме недостаток витаминов, то это приводит к тяжелым заболеваниям. Поэтому именно сейчас, в зимнее время, когда наш организм более слабый и истощенный нам нужно как можно больше и чаще употреблять в пищу овощи, ягоды и фрукты.  А сейчас послушайте загадки про овощи, которые приготовили ребята и постарайтесь разгадать их. |

**Картошка**

Кругла, рассыпчата, бела

На стол она с полей пришла.

Ты посоли ее немножко

Ведь правда вкусная ...

Одевает маску

А вы знаете, что любимая нами картошка - иностранка. На наши поля она прибыла из-за океана. Первое время картошку выращивали любители редких растений и не на грядках, а в цветочных горшках.

А французская королева даже украшала свое платье цветами картошки, а вареный картофель подавали на обед только королю.

Постепенно она разрасталась, из лакомства богачей превратилась в пищу бедняков.

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | А вы знаете, что в кожуре картофеля есть особые вещества, которые помогают нам выздоравливать во время простуды. Поэтому хорошо делать картофельные ингаляции. |

**Помидор**

Варят из меня томат

В щи кладут и так едят.

У этого растения 2 названия: "помидор" и "томат". В Европе долгое время томаты были декоративным растением. Их плоды считались ядовитыми. 100 лет назад можно было увидеть томаты в горшках на окнах среди других комнатных растений.

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Помидоры легко усваиваются и освежают желудок. В них содержатся такие витамины, которые следят за работой нашего сердца. |

**Морковь**

Красна как кровь

Называется ...

Хочешь вырасти сильным, ешь морковку, в ней содержится витамин А. Его еще называют витамином роста. А еще морковный сок с медом помогает при кашле.

Учитель Кто хочет иметь хорошее зрение должен есть морковь и пить морковный сок.

**Свекла**

Хоть я сахарной зовусь

Но от дождей я не размокла

Крепка, кругла, сладка на вкус

Узнали вы? я ...

А вы знаете, что сок свеклы наши предки использовали для лечебных целей. Им закапывали нос при насморке.

**Лук**

Из земли пучком торчат

Три зеленые стрелы

Их положат не в колчан

А в кастрюлю или в миску,

На тарелку или в чан.

В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества очень сильно пахнут и вызывают слезы, когда мы чистим лук. Но зато ей помогает нам не болеть. Есть такая поговорка "Лук от 7 недуг". Он помогает человеку быть здоровым.

Есть еще один защитник: "Маленький, горький луку брат"

Отгадали? Это - чеснок.

Лук и чеснок используют для профилактики гриппа.

|  |  |
| --- | --- |
| Зелибоба | А я люблю зеленый лук. Только ведь он растет летом. Разве можно ее вырастить зимой? |
| Учитель | Как вы думаете ребята? |

Конечно можно. Только не на улице, а дома на подоконнике, для этого надо взять банку с водой или горшочек с землей и посадить туда луковицу. Вот и будут на окне расти замечательные витамины. Лук и чеснок содержат особые вещества, которые убивают микробы. Потому их нужно сейчас больше есть, чтобы не заболеть. Ну а те ребята, которые совсем не любят лук, могут в целях профилактики гриппа разложить в комнате очищенный и разрезанный лук. В воздух будут попадать вещества, убивающие микробы.

**Капуста**

Уродилась я на славу

Голова бела, кудрява

Кто любит щи

Меня в них ищи

Квашеная капуста - это наш сибирский лимон, в ней живет витамин С. Мелко порубленная заправленная тертым яблоком и луком, растительным маслом, да еще с клюквой она просто необходима нам зимой.

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Оказывается, овощи хороши не только тем, что содержат витамины. Многие из них имеют лечебные свойства, которые использовались еще в старину. Необходимо помнить эти народные средства и использовать их. Особенно сейчас, когда идет эпидемия гриппа. Чтобы не заболеть, нужно проводить профилактику, почаще есть чеснок, лук, квашеную капусту. |

**Физ. минутка**

А сейчас немного отдохнем. Займемся засолкой капусты.

Мы капусту рубим, рубим,

Мы морковку трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жмем, жмем.

**СЦЕНКА "ТАНЯ И ОВОЩИ"**

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | А теперь посмотрим сценку про девочку Таню, которую мама отправила в огород за овощами, и что же с ней там случилось. |

|  |  |
| --- | --- |
| Ведущий | Однажды мама послала свою дочку Таню в огород собрать там к обеду разных овощей. И вот что произошло в огороде. |

(Выходит Таня, в руках у нее корзиночка.

Таня оглядывается по сторонам).

|  |  |
| --- | --- |
| Таня | Посылает меня мама в огород  И капуста и морковка тут растет,  Но каких нарвать не знаю овощей.  Для салата, винегрета и для щей,  Как мне только разобраться и узнать,  Что мне надо для обеда собирать?  Кто бы в этом трудном деле мне помог?  Где морковка, где капуста, где лучок? |

(Опять оглядывается по сторонам)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Морковка  (выступая  вперед) | | | Я - красная девица,  Зеленая косица.  Собою я горжусь. Я для всего гожусь.  И для сока и для щей,  для салатов и борщей.  В пироги и винегрет,  И... зайчишкам на обед. |
| Капуста | Я бела и сочна  Я полезна и вкусна  Стою на толстой ножке  Скрипят мои одежки. | | |
| Зеленый лук | | Говорят, я горький,  Говорят, не сладкий.  Стрелочкой зеленой  Я расту на грядке.  Я полезный самый,  В том даю вам слово.  Лук зеленый ешьте –  Будете здоровы | |
| Свекла | | Я кругла и крепка,  Темно-красные бока,  Свекла молодая,  Сладкая такая.  Я гожусь на обед  И в борщи и в винегрет. | |
| Репка | | Я на солнышко похожа,  Я росла на грядке тоже,  Сладкая да крепкая,  Называюсь репкою.  Вкус у меня особый,  Возьми дружок, попробуй. | |
| Картошка | | Я картошка загляденье!  Я картошка – объеденье!  Крах-ма-лис-та!  Да раз-ва-рис-та!  Без меня – нет, нет –  Не получите обед. | |

Козел: (выходит из-за "овощей", трясет бородой, угрожая рогами)

Не дам я морковки,

Не дам огурцов.

За каждый кочан я

сражаться, готов

Ме-ме-ме!

Все овощи (хором или поочередно)

Защити нас, Таня, защити,

От козла нам поможешь ты спастись,

Прогони его ты поскорей,

Пусть идет дорогам своей!

Защити нас, Таня, защити!

От козла ты можешь нас спасти!

Таня (берет хворостину, подступает к козлу, грозит ему):

Ты козел-козлище,

Зеленые глазищи

Уходи, уходи,

Огороду не вреди

Не стучи норами,

Не крути рогами,

Уходи, уходи,

Огороду не вреди!

Вот я тебя!

(Козел убегает от Тани из огорода)

Овощи:

Спасибо, спасибо!

Большое спасибо!

Мы выгнать козла без тебя

Не смогли бы!

(Поочередно протягивают Тане свои плоды)

Вот капусты кочан!

Вот морковки пучок!

Вот душистый огурчик!

Вот свежий лучок!

Вот репка, вот свекла!

А вот и картошка!

Мы все поделились с Танюшей немножко.

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Теперь, я думаю, не только Таня, но и вы ребята знаете, какие овощи нужны для винегрета. Ведь это полезный овощной салат. |

##### **ИГРА « Ягоды, Фрукты, овощи»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Например, Зелибоба говорит "Морковь", а вы называете группу, к которой это относится -"Овощи".

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Фрукты очень полезны для человека. Из них можно приготовить вкусные витаминные салаты. Так же полезны овощные и фруктовые соки. |

– А какие соки вы любите?

В яблочном соке много витамина А. В апельсиновом есть витамины А, В, С. Пейте их и будете здоровы!

##### **КРОССВОРД**

А вы знаете, что есть сушеные фрукты, их еще называют сухофрукты. Вот и сейчас и посмотрим, хорошо ли вы их знаете. Попробуем разгадать кроссворд.

1. Как называется сушеная слива? (Чернослив)
2. Какое название имеет сушеный виноград? (Изюм)
3. Как называется сушеный абрикос с косточкой (Урюк)
4. А как называется сушеный абрикос без косточки (Курага)
5. Какое название имеют плоды Финиковой пальмы? (Финики)

Учитель: Какой напиток можно приготовить из сухофруктов? Компот тоже содержит много витаминов. У Зелибобы есть загадки про ягоды. Послушаем его и постараемся отгадать.

Зелибоба:

1. На припеке у пеньков  
   Много тонких стебельков.  
   Каждый тонкий стебелек  
   Держит алый огонек.  
   Разгибаем стебельки,  
   Собираем огоньки  
   (Земляника)
2. Что за бусинка вот тут  
   На стебле повисла?  
   Глянешь - слюнки потекут,  
   А раскусишь – кисло!  
    (Клюква)

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Ребята, какая из этих ягод поспевает самая первая?  (В начале лета земляника)  – А когда собирают клюкву?  (Осенью, она созревает еще под снегом) |
| Зелибоба | Интересно, а чем полезны ягоды? |

Учитель Можно сказать, что ягоды - маленькие клады витаминов. А еще в них есть много других полезных веществ. Важно есть разные ягоды. Ведь в каждой есть что-то свое, особенное.

##### **РАБОТА В ТЕТРАДЯХ**

Учитель: Откройте тетради на стр. 54 выполните задание №1

|  |  |
| --- | --- |
| Зелибоба | Давай пройдем по рядам, посмотрим, как ребята справились с заданием. |

ПРОВЕРКА

1. Брусника
2. Смородина
3. Ежевика
4. Малина

|  |  |
| --- | --- |
| Зелибоба | А где же взять ягоды зимой? |
| Учитель | Зимой тоже можно найти ягоды. Наверняка ваши мамы и бабушки заготовили на зиму различное ягодное варенье. С ним можно пить чай. Это будет полезный напиток. А из сушеных плодов, шиповника, малины, смородины, черники, можно приготовить целебные витаминные настои. Эти плоды надо заварить кипятком, затем некоторое время они настаиваются, и полезный напиток готов.  А вы знаете, что во время простуды надо пить большие жидкости. Так, например, клюквенный и брусничный морсы помогают снизить высокую температуру.  Вот и сегодня мамы приготовили нам целебный напиток. Это смородиновый морс. В этой ягоде содержится большое количество витамина С. Этим он и полезен. Попробуйте его. |

Учитель Ну, как Зелибоба, теперь ты знаешь чем полезны овощи, ягоды и фрукты?

|  |  |
| --- | --- |
| Зелибоба | Да, теперь я знаю, что овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Они нужны для того, чтобы быть здоровыми |
| Учитель | Вот видите, оказывается овощи, выращенные на наших огородах, ягода, собранная в лесах могут принести огромную пользу нашему организму. |

А вот теперь прочитайте, как говорили в народе о значении правильного питания.

Какова еда и питье – таково и житье.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Ешь правильно и лекарств не надо.

Учитель Как вы понимаете смысл этих поговорок?

Наше здоровье зависит от того, что и как мы едим.

Правильное питание – залог хорошего здоровья.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ,**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28 Г.ТОМСКА**

### **РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

**Тема: «Овощи, ягоды, фрукты –**

**самые витаминные продукты»**

**Учитель:**

**Майстренко М.В.**