

**Учитель: Быстрова Н.В.**

## **Классный час «Витамины - наши друзья»**

**Цели:** формировать у учащихся знания о здоровом питании человека

**Задачи:**

**Образовательные:**

-формировать комплексное представление о значении витаминов для укрепления и сохранения своего здоровья;

-закреплять знания о полезных продуктах, формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах

**Воспитательные:** воспитывать ответственное отношение к самому себе и к окружающему миру, повысить мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**Развивающие :** развивать внимание, память , логическое мышление школьников, создание мотивации к познавательной деятельности, развитие этических качеств личности.

### **Ход занятия**

#### **1.Вступление**

**Учитель** Здравствуйте, ребята. Здравствуйте! Так люди приветствуют друг друга при встрече. Встаньте, поприветствуйте друг друга, подарите окружающим людям свою улыбку. Хорошее доброе дело всегда начинается с улыбки.

Что такое «Здравствуй?». Лучшее из слов, потому что «Здравствуй!»

–Значит «Будь здоров!»

– Как вы думаете, почему люди желают друг другу здоровья? *(Самое дорогое, что есть на свете – это здоровье.)*

- А вы хотите быть здоровыми?

Сегодня мы поговорим о нашем здоровье, о правильном питании.

Предлагаю разгадать кроссворд.

#### **Загадки.**

1.Из норы за холку пышную я тяну лисицу рыжую.

Но не хитрую плутовку, а хрустящую ... *(морковку).*

2. Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные детки.

Всех круглее и краснее, он в салате всех вкуснее. *(Помидор)*

3.С листьями, а не книжка,

Кругла, а не пышка,

С водой, а не болото,

Скрипит, а не ворота. (*Капуста*)

4. Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный... (*баклажан*).

5. На припеке у пеньков много тонких стебельков,

Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,

Разгребаем стебельки– собираем огоньки. (*Земляника*)

6. Синий мундир, белая подкладка,

В середине - сладко. (*Слива*)

7. Маленький, горький, луку брат. (*Чеснок*)

8. В огороде - желтый мяч,

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна,

Вкусные в нем семена. (*Тыква*)

Что необходимо человеку? (*Витамины*)

М	О	Р	К	О	В	К	А				
		П	О	М	И	Д	О	Р			
К	А	П	У	С	Т	А					
	Б	А	К	Л	А	Ж	А	Н			
			З	Е	М	Л	Я	Н	И	К	А
			С	Л	И	В	А				
		Ч	Е	С	Н	О	К				
				Т	Ы	К	В	А			

Верно, ребята.

Тема нашего занятия –  
«Витамины – наши  
друзья». (На доску)

**Учитель:** «*Витамины*» — это вещества, содержащиеся в продуктах( больше всего в фруктах и овощах), которые очень полезны для роста и развития ребенка.

**Учитель.** А сейчас мы с вами узнаем подробнее о некоторых витаминах.

**2.Презентация «Витамины – наши друзья»**

**3.Конкурс «Загадки с грядки»**

1.Разломился тесный домик  
На две половинки,  
И посыпались оттуда  
Бусинки-дробинки.

**(Горох)**

2.Что за скрип? Что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста  
Если я...**(Капуста).**

3.Сам алый сахарный,  
Кафтан зелёный бархатный.

**(Арбуз)**

4.Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
А другая чернеет.

**(Смородина)**

5.Круглое румяное  
С дерева достану я.  
На тарелку положу  
«Кушай,мамочка!»- скажу.

**(Яблоко)**

6.Снаружи красна,

Внутри бела.

На голове хохолок,

Зеленый лесок. **(Редис.)**

7. Кругла а не месяц,

Желта а не масло,

С хвостом, а не мышь? **(Репка.)**

8.Золотая голова велика, тяжела  
Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика – только шея тонка. **(Тыква.)**

9. Сидит дед,

Во сто шуб одет.

Кто его раздевает –

Тот слезы проливает. **(Лук.)**

**4. 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.

**5.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 исключения!

В этом нет сомненья.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее.

#### ***Чтобы сохранить витамины:***

- овощи нужно чистить непосредственно перед варкой или едой;
- нельзя оставлять овощи на ночь в воде - витамины уходят в воду;
- надо варить овощи под закрытой крышкой - могут разрушиться от кислорода воздуха;
- кастрюли должны быть эмалированные или из термостойкого стекла.

#### **6. Рефлексия**

- Давайте поделимся своими впечатлениями. Дополните предложения:

1. Витамины – это...

2. Я буду обязательно...

3. Дома я расскажу о...

- Я желаю вам крепкого здоровья, выполнять правила здорового питания и всегда быть в хорошем настроении.

- Оцените своё настроение на нашем занятии.

Возьмите карандаш зеленого, жёлтого или красного цветов и закрасьте яблоки, лежащие у вас на партах.

**Зеленый:** Я работал с желанием, был уверен в себе.

**Желтый:** Я работал с желанием, но чувствовал какое-то неудобство, волнение, тем не менее, мне было интересно.

**Красный:** Я работал без желания, боялся отвечать и выполнять работу.

- Прикрепите их на яблоню на доске. - Всем спасибо за работу!