ГБОУ РО Новошахтинская школа – интернат

Воспитательное мероприятие

по профилактике ЗОЖ

для воспитанников 1 класса

***Витаминка***

Подготовила и провела

воспитатель Артемова О. М.

сентябрь 2019 год

**Цель:** формирование понимания у детей, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Задачи:**

* познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, а так же с продуктами питания, содержащими витаминами.
* воспитывать правильное отношение к здоровью своего организма, потребность в здоровом образе жизни.
* развивать у учащихся познавательный интерес, внимание, память, активный и пассивный словарь.

**Оборудование:**проектор, экран, ноутбук, шапочки с изображением витаминов и овощей, фрукты и овощи для игры «Волшебный мешочек».

Ход занятия:

1. ***Организационный момент.***

**Упражнение «Салютики»**

1. ***Вводная беседа***

***Ведущий***: Тема нашего занятия: «Витамины рядом с нами».

Сегодня мы поговорим о пользе витаминов, их значении для человека. А вы, ребята, пробовали витамины? Оказывается, они есть и в таблетках, но и во многих продуктах. Слово «витамины» с латинского переводится как жизнь, так как они жизненно необходимы доя человека. Витамины бывают разные. Их существует более 30. Как и у человека, у каждого витамина есть свое имя. Называют их буквами алфавита.

***Основная часть.***

***Ведущий:*** Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом продукте.

***Витамин «А»:***

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

Он и в масле, в рыбьем жире.

И в печенке, и в желтке

Он бывает в молоке. (Показ слайдов)

***Витамин «В»:***

Рожь, пшеница и гречиха,

Печень, дрожжи и сырок,

Вкусный от яиц желток –

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

***Витамин «С»:***

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Лук, редиска. репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

***Витамин «Д»:***

«Д» находится всегда

В молоке и в рыбьем жире,

В масле сливочном и сыре.

Это вкусная еда.

Словно лучик солнышка весеннего

Хорошее подарит настроение.

***Витамин «Р»:***

Сердечку бодрому и чтобы не скучали

Нам нужен «Р» - он есть в зеленом чае.

***Витамин «Е»:***

Никак нельзя оставить в стороне

Прекрасный витамин с названьем «Е».

Смешно, но важно для красивой кожи

Он в масле есть т в облепихе тоже.

(витамины уходят)

**Инсценировка «Спор овощей»**

***Ученик:*** Урожай у нас хорош,

Уродился густо:

И морковка, и картошка,

Белая капуста.

Баклажаны синие,

Красный помидор

Затевают длинный

И серьезный спор:

Кто из них, из овощей,

И вкуснее и нежней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

***Ведущий:*** Выскочил горошек –

Ну и хвастунишка!

***Горошек*** (весело)

- Я такой хорошенький

Зелененький мальчишка!

Если только захочу,

Всех горошком угощу!

***Ведущий:***

От обиды покраснев,

***Свекла*** проворчала…

- Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала.

Свекла 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

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,

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.

Витаминов много в нем,

Мы его охотно пьем!

***Лук:***

Я – приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

Угадал? Я – ваш друг!

Я – простой зеленый лук!

***Картошка*** (скромно):

Я, картошка, так скромна –

Слова не сказала…

Но картошка так нужна

И большим и малым!

***Все:*** Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно!

(*Стук в дверь. Овощи замолкают)*

***Ведущий:***

Кто – то, кажется стучит…

Это доктор Айболит!

***Айболит:***

Ну, конечно, это я!

О чем спорите, друзья?

***Один из овощей:***

-Кто из нас, из овощей,

Всех вкусней и всех важней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезен?

***Айболит:*** (Расхаживая):

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!

*(Овощи уходят)*

***IV Физкультминутка.***

-Ребята, пора нам отдохнуть, мы поиграем в игру «Вершки и корешки», Я буду называть овощи, а вы должны подумать, где находятся плоды: над землей – это вершки, под землей – это корешки. Если вершки – вы встаете и поднимаете руки, а если корешки – садитесь на стул и опускаете руки. Давайте попробуем: репа, где у нее плод? (в земле), значит корешки – садимся…

(**Морковь**, помидор, перец, **картофель,** огурец, **лук**, **чеснок,** горох, **редис**, **свекла**, укроп, капуста, баклажан).

***V Рефлексия.***

**Ведущий**: Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Не зря русский народ придумал пословицы: «За ягодами пойдешь - здоровье найдешь», «Зелень на столе – здоровье на 100 лет», «Яблоко на ужин и врач не нужен», «Ешь чеснок и лук – не возьмет недуг».

А теперь мы с вами поиграем. Игра называется **«Волшебный мешочек».** Вы должны с закрытыми глазами по очереди доставать из мешка овощи, фрукты и на ощупь определить, что это. Кто угадает, получит приз!

**Доктор Айболит:**

Кто здоровым хочет быть,

Не болеть и не хандрить,

Пусть полюбит витамины –

Враз исчезнут все ангины!

Если хочешь быть здоров,

Позабудь про докторов.

Спортом лучше занимайся,

В речке плавай, закаляйся.

Витамины не забудь.

В них к здоровью верный путь!

1. ***Подведение итогов.***

Мы запомним навсегда: для здоровья нам нужна витаминная еда!

Ребята, сегодня Мы с вами узнали, что овощи и фрукты содержат витамины, которые очень нам нужны, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми.

Какие вы запомнили витамины?

Какие продукты полезны для здоровья?

Давайте повторим основные правила правильного питания.

Молодцы! Спасибо за активное участие на нашем уроке!