|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО |
| Заместитель директора по УВР |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заитова И.П. |
| «30» августа 2018 года |

Муниципальное образование Белореченский район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И.Романовского посёлка Степного

**Календарно- тематическое**

**планирование**

по общеобразовательной программе «Разговор о правильном питании»

Класс: 1

Количество часов: всего 33 часа, 1 час в неделю.

Учитель: Зверева Марина Викторовна

Планирование составлено на основе рабочей программы по общеобразовательной программе «Разговор о правильном питании», разработанной учителем начальных классов Зверевой Мариной Викторовной, утвержденной решением педагогического совета, протокол № 7 от 30.08.2018 г.

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Рабочая тетрадь: Разговор о правильном питании/М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | Часы | Дата по плану | **Характеристика основных видов деятельности ученика по теме** |
| 1. | Знакомство с жителями  «Страны Здоровья». | 1 | 7.09 | **Познакомиться** с героями программы. |
| 2. | Если хочешь быть здоров. | 1 | 14.09 | **Обсудить** проблемный вопрос «Полезные продукты – это  самые любимые?».  **Получить** представление о важности правильного питания.  **Составить** список «Любимые продукты нашего класса»,  затем редактировать данный  список в список  «Полезные продукты» . |
| 3. | Самые полезные продукты. | 1 | 21.09 | **Выделять** полезные продукты, какие они.  **Формировать** представление о полезных продуктах для  человека, получать представление о необходимости  ответственно относиться к своему здоровью и питанию.  Сюжетно – ролевая **игра** «Что ты купишь в магазине?»  **Игра** – **соревнование** «Кто больше назовёт полезных  продуктов?» (Работа в парах). |
| 4-5. | Как правильно есть. | 2 | 28.09  05.10 | **Выяснить**, для чего правильно питаться.  **Получить** представление об основных принципах гигиены  питания.  **Игра** «Составь важные правила гигиены питания».  **Оформление** коллажа «Эти правила важны и знать мы их  должны». |
| 6. | Практическая работа «Удивительное превращение пирожка». | 1 | 12.10 | **Анализировать** режим дня.  **Объяснять** роль регулярного питания в жизни людей.  **Формировать** представление о роли регулярного питания  и важности соблюдения режима дня.  **Игра** «Закончи пословицу».  **Демонстрация** «Что произошло с пирожком». |
| 7. | Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной? | 1 | 19.10 | **Обсудить** проблемные вопросы «Почему на завтрак лучше  есть кашу?», «Зачем нам необходимо завтракать?».  **Формировать** представление о каше, как полезном и  вкусном блюде. **Игра** «Варим кашу».  **Конкурс** «Чем украсить кашу?».  **Составление** ответов по опорам. |
| 8. | «Праздник урожая» | 1 | 26.10 | **Выяснить** какую роль играет хлеб в питании человека.  **Формировать** представлений об обеде, как  обязательном компоненте ежедневного рациона  питания, его структуре.  **Заочное путешествие** «Знакомство с растениями,  из которых получают хлеб».  **Конкурс** «Лучшее меню обеда».  **Праздник** «Хлеб на стол, так и стол престол». |
| 9. | Плох обед, когда хлеба нет. | 1 | 09.11 |
| 10. | Игра «Прогулка по улице Правильного питания». | 1 | 16.11 | **Выяснить**, что такое схема, как пользоваться схемой.  **Познакомиться** со схемой движения по маршруту.  **Игра в парах**«Путешествие в сказочную страну» |
| 11. | Время есть булочки. Экскурсия в пекарню. | 1 | 23.11 | **Обсудить** проблемный вопрос «Зачем нужен полдник?»  **Познакомиться** с меню полдника.  **Формировать** представление о значении молока и  молочных продуктах.  **Выучить** песню «33 коровы».  **Разгадать** ребусы «Её величество молоко».  **Игра** «Кто больше знает молочных продуктов». |
| 12. | Пора ужинать | 1 | .30.11 | **Выяснять**, что есть на ужин.  **Определять** время ужина.  **Формировать** представление об ужине, как  обязательном компоненте ежедневного рациона питания,  его составе.  **Работать** с пословицей «Всякому нужен обед и ужин».  **Характеризовать** рисунки «Мой ужин».  **Игра** «Готовим запеканку». |
| 13-14. | Где найти витамины зимой.  Проект «Огород на подоконнике». | 2 | 07.1214.12 | **Выращивать** зелёный лук, проращенную пшеницу, укроп.  **Познакомиться** с разнообразием овощей, их  полезными свойствами.  **Работа** по подготовке проекта. |
| 15. | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 | 21.12 | **Объяснять**, почему мы ощущаем вкус.  **Познакомиться** с разнообразием вкусовых свойств  различных продуктов.  **Формировать** практические навыки распознавания  вкусовых качеств продуктов.  **Практическая работа** «Какой вкус».  **Творческая работа** «Придумай рекламу своего любимого сока». |
| 16. | Как утолить жажду. | 1 | 28.12 | **Обсуждение** проблемного вопроса «Зачем мы пьём воду?»  **Формировать** представления о значении жидкости для  организма человека, ценности разнообразных напитков.  **Игра** «Как приготовить морс». |
| 17. | Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо!» | 1 | 18.01 |
| 18-19. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  Проект «Мой режим питания». | 2 | 25.01  01.02 | **Выяснять**, как зависит калорийность пищи от образа жизни.  **Получить**  представление о связи рациона питания и  образа жизни.  **Игра** «Меню спортсмена».  **Подготовка** проекта. |
| 20. | Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | 1 | 08.02 | **Выяснять**, какую роль играют овощи, фрукты, ягоды в  здоровье человека.  **Познакомиться** с разнообразием фруктов, ягод, овощей,  их значением для организма человека.  **Игра** «Поле чудес» (овощи, ягоды, фрукты).  **Конкурс** рисунков..  **Игра**  «Готовим запасы на зиму». |
| 21. | «Витамины – наши друзья.» (выставка рисунков полезных продуктов). | 1 | 22.02 |
| 22. | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. | 1 | 01.03 | **Выяснять**, о каких овощах мы мало знаем.  **Познакомиться** с разнообразием малознакомых и  редко используемых овощей.  **Разгадывать** ребусы.  **Творческая работа** «Сочини сказку об овоще». |
| 23. | Каждому овощу своё время. | 1 | 09.03 | **Проследить** взаимосвязь вегетационного развития овоща  от времени года.  **Формировать** умения выявлять зависимость  вегетационного развития  овоща от времени года.  **Игра** «Восстанови цепочку».  **Игра – соревнование** «Огородик мы садили». |
| 24. | Дары леса. | 1 | 15.03 | **Выяснить**, что даёт полезного нам лес.  **Познакомиться**  с дарами леса, правилами сбора ягод  , грибов.  **Игра** «Сорви гриб».  **Викторина** «Ягода, ягоде –рознь».  **Игра** «Прогулка по лесу». |
| 25. | Рыба и морепродукты. | 1 | 22.03 | **Выявить** роль рыбы и морепродуктов в правильном питании.  **Получить** представление о важности употребления в пищу  рыбы и морепродуктов.  **Игра** «В царстве царя Нептуна».  **Практическая работа** «Салат из морской капусты».  **Составлять** меню с рыбой и морепродуктами. |
| 26. | Оформление плаката «Я выбираю полезные продукты». | 1 | 05.04 |
| 27. | Из чего можно приготовить салат. | 1 | 12.04 | **Объяснять**, какие продукты можно использовать  для приготовления салатов.  **Получать** представление об ингредиентах салата,  заправке готового блюда        .  **Практическая работа** (готовка разных видов салатов  с участием родителей). |
| 28. | Повара – волшебники. | 1 | 19.04 | **Экскурсия** в столовую.  **Познакомиться**с правилами приготовления полезной пищи.  **Практическое занятие** «Приготовь полезный и  вкусный бутерброд» (совместно с поваром школьной столовой). |
| 29. | Что готовили наши прабабушки. | 1 | 26.04 | **Анализировать** блюда наших прабабушек.  **Познакомиться** с незаслуженно забытыми блюдами  наших предков.  **Игра** « Угадай блюдо».  **Сочинять** сказку «Чечевица – царица стола». |
| 30. | Щи да каша – пища каша. | 1 | 03.05 | **Выяснять**, какую роль в правильном питании играет  такое блюдо – как «щи».  **Познакомиться** с разнообразием каш и приготовлением  русского национального блюда – щей.  **Игра** «Из чего можно сварить щи?»  **Инсценировка** сказки «Каша из топора». |
| 31. | Народные праздники. Их меню и здоровье. | 1 | 10.05 | **Познакомиться** с русскими народными праздниками,  их меню.  **Получить** представление о разнообразии русских  народных праздников, их меню и какой вред  это наносит здоровью.  **Игра** « Печём блины».  **Игра- рассуждение** «Какая начинка для пирога полезнее».  **Конкурс** на лучшее меню для праздника. |
| 32-33. | Подведение итогов. Презентация проектов. | 2 | 17.05  24.05 | **Проанализировать** блюда, употребляемые в пищу.  **Защита** проектов. |

Паспорт работы по теме

«Разговор о правильном питании».

Программа «**Разговор о правильном питании»** составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009). Содействие здоровому образу жизни , создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач: формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми практических навыков рационального питания; формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами: научная обоснованность и практическая целесообразность; возрастная адекватность; необходимость и достаточность информации; модульность программы; практическая целесообразность динамическое развитие и системность; вовлеченность семьи и реализацию программы; культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран. В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

**Содержание программы**

**«Разговор о правильном питании» 1-й год обучения**

1. Разнообразие питания. Знакомство с программой . Беседа. Экскурсия в столовую.

2. Самые полезные продукты Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.

3. Правила питания. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

4. Режим питания. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.

5. Завтрак Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.

6. Роль хлеба в питании детей. Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.

7. Проектная деятельность. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

8. Подведение итогов работы. Творческий отчет вместе с родителями.

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

**Ученики должны знать:**

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

**После первого года обучения ученики должны уметь:**

- соблюдать режим дня - выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты

Так как у детей младшего школьного возраста наглядно – образное мышление, то они лучше запоминают **что - то** зрелищное, интересное. Поэтому я всегда провожу «Праздник урожая» так, чтобы это был настоящий праздник. Ребята всегда с интересом занимаются подготовкой к этому празднику. Готовят совместно с родителями костюмы и музыкальные номера. Особенно в 1 классе невозможно обойтись без помощи родителей. Родители всегда с желанием включаются в подготовку к празднику. А какие необычные поделки они придумывают каждый год!

Предлагаю вашему вниманию разработку классного часа **«Праздник урожая».**

**Цель данного мероприятия**: расширить знания обучающихся о временах года, в частности об осени. Вспомнить приметы, краски осени и повторить осенние месяцы.  
 По ходу праздника дети повторяют названия фруктов и овощей. Загадки помогают вспомнить признаки овощей. Ребята учатся отличать овощи от фруктов.  
 Игры развивают творчество и фантазию детей, включают внимание. Этот праздник воспитывает любовь к природе, восхищение красотой природы и бережное отношение к ней.  
 Беседы о правильном питании помогают детям приучаться к здоровому образу жизни с детства. вырабатывать правильные привычки и в последствии ими пользоваться всю жизнь . Эта программа помогает формировать здоровый образ жизни и конечно, правильно питаться. Не терять обычаи и традиции наших предков.

Так же мы с ребятами проводили классный час, посвящённый здоровому питанию **«Витамины – наши друзья».** Ребята с интересом слушали рассказ о вредной и здоровой пище, а также в каких продуктах находятся витамины А, В, С, D. Учащиеся 1 класса активно делились своими знаниями о витаминах и правильном питании. В конце классного часа сделали выставку рисунков **самых полезных продуктов.**

Родители активно участвовали в подготовке к празднику. На празднике с интересом фотографировали и делали видеосъёмку конкурсов и музыкальных номеров. Ушли с хорошим настроением и пожеланиями ещё устраивать такие праздники.  
  
**Использованы интернет –ресурсы:**

Источник: <http://opitanii.net/story/kakie-vitaminy-soderzhatsya-v-rediske> 2017 © opitanii.net

Источник: <http://rusfermer.net/sad/yagodnyj-sad/posadka-yagod/moroshka.html> Русский фермер © Портал для хозяев своей земли: фермеров, дачников и огородников!

Источник: <http://www.neboleem.net/golubika.php>

Витамины : <http://there.ofis-c.ru/vitaminy-istoriya-otkrytiya-n-i-lunin>

Загадки: [http://ljubimyj-detskij.ru/zagadki/516-detyam-zagadki-pro-ovoshchi](http://ljubimyj-detskij.ru/zagadki/516-detyam-zagadki-pro-ovoshchi-pomidor.html)

***Название конкурсной работы****: «Праздник урожая»*

***Автор:*** *Зверева Марина Викторовна*

***Должность автора:*** *учитель начальных классов*

***Школа:*** *МБОУ ООШ 36, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа 36 имени Е.И. Романовского посёлка Степного*

***Адрес, номер телефона, эл. почта педагога:*** *г. Белореченск, ул. Московская,д.83, (8 – 918) 353 – 29 – 76,* [*zverevamv72@mail.ru*](mailto:zverevamv72@mail.ru)

***Возраст учащихся****:7 – 8 лет*

***Используемая часть программы****: «Разговор о правильном питании»*

***Стаж участия в программе****: 5 лет*

***Праздник осени в 1 классе. Методическая разработка***

*Предлагаю вашему вниманию разработку мероприятия для 1 классов. Разработка классного часа со стихами, песнями, частушками, инсценировками.*  
**Цель данного мероприятия**: расширить знания обучающихся о времени года - осени.  
**Задачи:**  
1. расширить знания о приметах и красках осени;  
2. воспитывать бережное отношение к природе;  
3. развивать творчество и фантазию детей;  
4. вовлечь родителей в совместную работу с детьми по изготовлению поделок, сбору природного материала, изготовлению костюмов.   
  
**Оборудование:**  
1.Компьютерная презентация «Осень».  
2.Выставка работ из природного материала .  
3.Выставка рисунков об осени.  
4.Инвентарь необходимый для проведения конкурсов.  
Зал украшен воздушными шарами, осенними листьями, вырезанные из бумаги и гербарий из листьев, на стенах гирлянды из листьев различных деревьев.  
**Ученик 1.**  
Здравствуйте, взрослые,  
Здравствуйте, дети,  
День необычный сегодня на свете   
Приветливо осень стучится в окошко  
Сегодня мы с вами поиграем немножко.  
  
**Учитель.**  
Сегодня наш праздник посвящается самому красивому времени года-осени. На празднике прозвучат стихи, песни, загадки. Мы с вами увидим интересные сценки, поиграем в разные игры. Вы примите участие в различных конкурсах, узнаете много нового об осенних месяцах. Итак, мы начинаем!  
**Ученик.1.**  
В золотой карете  
что с конём игривым  
проскакала осень  
по лесам и нивам.  
Добрая волшебница  
Всё переиначила  
Ярко жёлтым цветом  
Землю разукрасила.  
  
**Ученик.2.**  
Если на деревьях  
Листья пожелтели  
Если в край далёкий  
Птицы улетели  
Если небо хмурое  
Если дождик льётся   
Это время года   
Осенью зовётся  
  
**Ученик.3.**  
Осень славная пора  
Любит осень детвора  
Сливы, груши, виноград  
Всё поспело для ребят  
И, арбуз, увидев важный  
Оживится детвора  
И радушно скажет каждый  
Здравствуй, осени пора.  
  
**Ученик 4.**  
Журавли на юг летят  
Здравствуй, здравствуй, осень,  
Приходи на праздник к нам   
Очень, очень просим.  
**Ученик 5.**  
Здесь мы праздник радостный  
Весело встречаем  
Приходи, мы ждём тебя,  
Осень золотая!  
  
Звучит музыка дождя  
Входит девочка в костюме осени.  
**Осень.**  
-Вы обо мне?  
-А вот и я, привет осенний вам, друзья!  
-Вы рады встретится со мной? Вам нравится наряд лесной?  
-Я пришла на праздник к вам  
-Петь и веселиться  
-Я хочу со всеми здесь  
-Крепко подружиться!

**Подготовленные дети исполняют песню «Золотая осень».**

**Учитель:**  
Осень пришла к нам не одна, а привела на праздник 3 братьев. ( выходят 3 ученика с табличками: сентябрь, октябрь, ноябрь.)  
**«Сентябрь»:**  
Опустел наш школьный сад  
Паутинки вдаль летят  
И на южный край земли  
Потянулись журавли  
Распахнулись двери школ   
Что за месяц к нам пришёл? (сентябрь)  
Дети рассказывают, об изменениях в природе с наступлением сентября.  
**Осень**: «Это верно. Много у меня вкусных даров и арбузы, и сливы, и орехи, и картошка»  
**Учитель:**  
- Собирает осень урожай плодов  
Много людям радости после всех трудов.  
Сейчас мы тоже соберём урожай картофеля.  
**Конкурс.1.Сбор урожая.**  
Несколько участников конкурса с ведёрками, под музыку, собирают, рассыпанный на полу картофель. Победит тот, у кого больше картофеля в ведре.  
Ученик «октябрь»:  
Всё мрачней лицо природы  
Почернели огороды  
Оголяются леса  
Молкнут птичьи голоса  
Мишка в спячку завалился  
Что за месяц к вам явился? (октябрь)  
Учитель: «В октябре начинается листопад»  
-Ребята, а вы знаете, что это такое? Какие изменения происходят в природе в октябре.  
**Ученик.6.**  
Бродит в роще листопад  
По листам и клёнам  
Скоро он заглянет в сад  
Золотистым звоном  
Соберём из листьев веер  
Яркий и красивый  
Побежит по листьям ветер  
Лёгкий и игривый  
**Игра «дождь – ветер»**  
Дети делятся на 2 команды:1-дождь,2-ветер. Команда «Дождя» изображает звуки дождя: «кап, кап, кап.». Команда «Ветер» изображает звуки ветра : «у-уу-у-у»   
Учитель: «Смотрите, ребята, сколько листиков к нам прилетело. Они не простые, а с загадками  
**Конкурс.2.**  
Участники конкурса по очереди поднимают лист и читают загадку. Побеждает тот, у кого больше всего правильных ответов.  
Ученик «ноябрь»  
  
Поле чёрно-белым стало  
Падает то снег, то дождь,  
А ещё похолодало  
Льдом сковало воды рек  
Мёрзнет в поле озимь ржи  
Что за месяц, подскажи? (ноябрь)  
Ребята рассказывают, какие изменения происходят в природе в ноябре.  
**Конкурс.3.**  
Учитель: «Ходит осень по дорожке  
Промочила в лужах ножки.  
Льют дожди, и нет просвета,  
Затянулось где-то лето,  
Дождь осенний, налил лужи  
-Перейти скорей их нужно.  
На полу разложены листы бумаги – это лужи. Дети должны пройти определённое расстояние, не наступая на «лужи». Учитывается время.

- **Ребята приготовили музыкальное поздравление. Песня «Дождик».**

Учитель: «Осень, а для тебя ребята приготовили сюрприз.»  
-Осень: Что же это?  
*Сценка: «Реклама овощей»*  
**Учитель:**  
- Ребята, а теперь давайте узнаем, как вы запомнили овощи.  
**Конкурс.4.**  
В мешке лежат овощи :(морковь, капуста, чеснок, лук, редька, картофель, редис и др.) дети должны, не глядя, угадать, что за овощ?  
**Осень:**  
-Спасибо, спасибо  
Всем друзьям  
Принесла подарок вам:  
Яблоки спелые, румяные и зрелые.  
(достаёт корзину с яблоками)  
Учитель: « Подожди, осень, яблоки раздавать  
Давай сначала конкурс устроим  
**Конкурс.5.**  
Участники конкурса должны съесть яблоко, подвешенное на нитке не дотрагиваясь до него руками.  
Учитель: «Спасибо, тебе, осень. Мы с ребятами хотим отблагодарить тебя и спеть для тебя частушки.

**(дети исполняют частушки)**

Ребята, вы все молодцы, а вот родители ваши что-то заскучали. Давайте проведём для них викторину, а вы им будете помогать.  
**Конкурс.6. для родителей**  
Учитель проводит викторину для родителей.  
Учитель:  
-Вот и заканчивается наш праздник, ребята, а впереди нас ждёт сладкий стол, который для вас приготовили ваши родители.  
Осень:  
-А, вы, ребята, готовить умеете? Сейчас посмотрим.  
**Конкурс.7.**  
Два участника из набора фруктов и овощей должны приготовить: 1-суп, 2-компот. Побеждает тот, кто выберет правильные продукты.

**УЧИТЕЛЬ**: ну и конечно,самый почётный подарок осени \_ хлеб. Не даром говорили в старину; Хлеб на стол и стол –престол,

***Выходят ученики с караваем***.

**Ученик 1:**Вот он – хлебушко душистый,

С хрусткой корочкой витой

Вот он - тёплый, золотистый,

Словно солнцем налитой.

**Ученик 2:**  
В каждый дом, на каждый стол,  
он пожаловал - пришел.

В нём – здоровье наше, сила,

В нём – чудесное тепло;

Сколько рук его растило,

Охраняло, берегло.  
**Ученик 3:**  
В нем — земли родимой соки,  
Солнца свет веселый в нем…  
Уплетай за обе щеки, вырастай богатырем!

**Сценка сказки «Колобок».**

**Осень:**  
-Жалко с вами расставаться,  
Но пришла пора прощаться.  
Вы подарок мой примите  
Чаще в гости приходите.  
Аплодисменты всем нам! Осень угощает всех яблоками и караваем.

**Приложение.**

**Частушки.**

Мы осенние частушки  
Пропоём сейчас для вас  
Громче хлопайте в ладоши  
Веселей встречайте нас.  
  
Дождик, дождик, не боюсь  
На ногах сапожки  
Я до школы доберусь  
Не промокнут ножки  
  
Не болеем больше гриппом  
Не боимся сквозняка  
Все таблетки заменяет  
Нам головка чеснока.  
  
Раз девчата в лес пошли  
Их Ванюша провожал  
Только листья зашуршали  
Ваня сразу убежал.  
  
За грибами в лес пошли   
Прямо спозаранок  
Две корзинки принесли  
Но одних поганок.  
  
Мы секрет румян достали  
От прабабки Фёклы,  
Лучше всех румян заморских  
Сок от нашей свёклы  
  
На себе всегда мы ловим  
Восхищенья взоры,  
Красоту нам и здоровье-  
Дарят помидоры.  
  
Нет вкуснее яблок спелых-  
Это знает детвора  
Как мы яблоки увидим  
Сразу все кричим «Ура»  
  
Ухажёров нынче сто  
Под нашими окошками  
Все желают получить  
Пирожок с картошкою  
  
Собрались мы в лес пойти  
Заблудились по пути   
Ох, ёлочки, сосёночки,   
Пошли плутать девчоночки  
  
У нас Саша – молодец  
По грибам он лучший - спец,  
Хвалится грибочками  
С беленькими точками.  
  
Мы частушки вам пропели  
И сплясали вшестером  
Приходите к нам почаще,  
Мы ещё для вас споём  
  
**Викторина.**  
1.Какой овощ называют вторым хлебом?  
2.Каким овощем наказывали в старину?  
3.Что редьки не слаще?  
4.Что вызвало бессонницу у принцессы?  
5.Назовите самую овощную сказку?  
6.Во что превратилась карета Золушки?  
7.Какой овощ содержит большое количество витамина роста?  
8.Какой овощ бывает и сладкий и горький?  
9.Какой овощ напоминает космическую тарелку?  
10.Каким фруктом отравили царевну из сказки А.С.Пушкина?  
  
**Загадки.**  
1.Летом вырастают, а зимой опадают? (листья)  
  
2.Кто всю ночь по крыше бьёт, да постукивает   
И бормочет, и поёт – убаюкивает? (дождь)  
  
3.Она под осень умирает  
И вновь с весною оживает  
Коровам без неё беда  
Она их главная еда . (трава)  
  
4.Без рек, без ног  
В дверь стучится  
В избу просится. (ветер)  
  
5.Вот художник, так художник   
Все леса позолотил  
Даже самый сильный дождик  
Эту краску не отмыл.  
Отгадать загадку- просим-  
Кто художник этот….? (осень)   
  
6.Свернёшь – клин,  
Развернёшь – блин . (зонт)  
  
7.Отгадай загадку – кто мы  
В ясный день сидим мы дома.  
Если дождь – у нас работа:  
Топать шлёпать по болотам . (резиновые сапоги)  
  
8.Седой дедушка у ворот  
Всем глаза заволок . (туман)  
  
9.Насупится, нахмурится,  
В слёзы ударится –   
Ничего не останется . ( туча)  
  
10.Весной зеленела  
Летом загорала  
Осенью надела  
Красные кораллы. ( рябина)

**Сценка: «Реклама овощей»**

1.уч. Для детей их пап и мам  
Устроим мы турнир реклам  
Реклам не простых  
Витаминных овощных.   
  
2.уч. Во саду ли в огороде  
Фрукты, овощи растут  
Мы сегодня для рекламы  
Их собрали в зале тут.  
  
3.уч. Для всего честного люда  
Реклама есть к любому блюду  
Слушайте внимательно  
Запоминайте старательно.  
  
**Лук**. Лук зелёный объеденье  
Он приправа к блюдам  
Ешьте дети лук зелёный   
Он полезен людям.  
Витаминов в нем не счесть  
Надо лук зелёный есть  
И головки лука тоже  
Нам полезны и пригожи.  
  
**Морковь**. А морковочка подружка  
Дорога и люба  
Ешьте, дети, все морковь  
Очищайте зубы.   
  
**Помидор.** А я толстый помидор  
Витаминов полный  
Очень долго я расту  
Возраст мой преклонный  
Сначала я зелёным был  
Но август месяц наступил  
Стал краснеть я днём за днём  
Чтобы взяли меня в дом  
Ешьте, дети, помидоры  
Пейте сок томатный  
Он полезный витаминный  
И на вкус приятный   
  
**Огурец**. Превосходный огурец  
Лежит на рыхлой грядке  
Ешьте, дети, огурцы-  
Будет всё в порядке.

**Репа**. Наша жёлтенькая репка  
Уж засела в землю крепко  
И кто репку ту добудет  
Тот здоровым сильным будет.  
  
**Картофель.** Посадили мы картошку  
Ещё в мае месяце  
Выросла она на диво  
И крупна, и так красива  
А картошка - хлеб второй  
Это знаем мы с тобой  
Собирай картошку смело не жалей ты сил для дела  
  
1.уч. Мы представили сегодня  
Вам рекламу для борщей  
Для здоровья и для силы  
(все дети) Ешьте больше овощей.

***Название конкурсной работы****: «Витамины – наши друзья»*

***Автор:*** *Зверева Марина Викторовна*

***Должность автора:*** *учитель начальных классов*

***Школа:*** *МБОУ ООШ 36, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа 36 имени Е.И. Романовского посёлка Степного*

***Адрес, номер телефона, эл. почта педагога:*** *г. Белореченск, ул. Московская,д.83, (8 – 918) 353 – 29 – 76,* [*zverevamv72@mail.ru*](mailto:zverevamv72@mail.ru)

***Возраст учащихся****:7 – 8 лет*

***Используемая часть программы****: «Разговор о правильном питании»*

***Стаж участия в программе****: 5 лет*

**«Классный час с мультимедийным сопровождением»**

***Цель:*** познакомить детей с понятием витамины; рассказать о пользе витаминов, их значении в жизни человека; научить работать «в парах».

***Задачи:*** продолжить формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью; формировать у учащихся устойчивую положительную самооценку.

**Оборудовани**е:

* презентация «витамины – наши друзья»
* плакат для коллективного коллажа,
* памятки,
* кроссворды о ягодах.

**Ход классного часа**

1. **Организационный момент. Психологический настрой**

**Учитель**: – Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

– Здравствуй! – улыбнется он в ответ,

И, наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что такое «здравствуй?» – лучшее из слов,  
Потому что «здравствуй» – значит будь здоров.  
Правило запомни. Знаешь – повтори.  
Старшим это слово первым говори.  
Вечером расстались, встретились с утра.  
Значит слово «здравствуй» – говорить пора.

1. **Актуализация знаний**

***Учитель:*** Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы знаете, что сказать «здравствуйте» – это значит подарить человеку частичку здоровья.

– Ребята, скажите, пожалуйста, а какого человека мы можем назвать здоровым? (Того, кто делает зарядку, занимается спортом, ест здоровую пищу и т.д.)

***Учитель*:** Вы все, конечно, правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

– Как вы думаете, какие правила нужно помнить и выполнять, чтобы сохранить здоровье? (заниматься спортом, соблюдать режим дня, правильно питаться, закаливаться, чаще быть на свежем воздухе).

– Что значит правильно питаться? (Это значит, что нужно питаться полезными для нашего здоровья продуктами).

***Учитель:*** Верно, ребята.Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполез­ная. Какие полезные продукты вы знаете? Чем эти про­дукты полезны? (ответы детей).

Важнейшим жиз­ненно необходимым компонентом здорового питания яв­ляются витамины. Сегодня мы с вами поговорим о вита­минах, их значении для здоровья человека.

– Называется наш классный час «Витамины - наши друзья».

– Сегодня я предлагаю вам отправиться вместе со мной в путешествие! Вы любите путешествовать?

– А куда мы с вами отправимся, вы узнаете из стихотворения.

Витаминная страна,

Вся чудес она полна –

Витамины здесь живут,

Всех нас в гости к себе ждут.

Без витаминов нам нельзя,

Ни туда и ни сюда,

Мы здоровье сбережём

В путешествие пойдём!

– А называется классный час так, потому что мы совершим путешествие в удивительный и сказочный мир, наполненный ярким ароматом ягод и фруктов, который предстанет перед нами во всех красках радуги.

– Здесь живут маленькие ягодки-подружки: Малинка, Апельсинка, Лимона, Земляничка, Виноградинка, Сливка и Черничка. Они очень воспитанные и дружные, всегда соблюдают режим дня и вовремя ложатся спать.

**Поэтому цель нашего путешествия** – узнать о витаминах полезную информацию и применять полученные знания на практике.

***Учитель:*** Свое название витамины получили от латинского слова «вита» – жизнь, т. е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у чело­века, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Маленькие, как пылинки,   
Есть на свете витаминки.  
Знают взрослые и дети  
Как нужны малютки эти.   
Надо все любить продукты   
Мясо, овощи и фрукты.   
Витаминов много есть,  
Их количество не счесть.  
В творожке и молоке,  
В колбасе или муке,  
Витаминов много в сыре,  
В вишнях, яблоках, инжире.  
Есть в сгущёнке и тушёнке,  
Много в жареной печёнке.  
В клюкве, ежевике, сливе,  
В груше, дыне и маслине.  
В рыбе, масле и сметанке,  
В кукурузе, редьке, манке.  
Витамины в простокваше,  
В гречневой, полезной каше.  
В соке, ряженке, кефире,  
В мармеладе и пломбире.  
Нам всего не перечесть,  
Витамины всюду есть.  
Они - полезные друзья!  
Их огромная семья  
Нам поможет крепче стать.  
Мы должны о них все знать!  
(Автор: Елена Тихонова.)

Само существование витаминов открыл в 1880 году русский врач-педиатр Николай Иванович Лунин. Он изучал на мышах роль минеральных веществ в питании и заметил, что мыши, которым давали цельное молоко, жили и толстели, тогда как их менее везучие собратья, которых доктор кормил известными к тому времени составляющими частями молока — казеином, жиром, сахаром и солью – болели и погибали. (Слайд № 5)

Дело Николая Ивановича Лунина продолжил Казимир Функ. Он кормил голубей очищенным рисом и вскоре они заболели. После добавления в корм рисовых отрубей птицы быстро поправились. Казимир Функ открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово «vita» (жизнь) с «амин», в 1912 г он ввёл в науку термин «витамин» и открыл первый витамин В1.

– А какие витамины вы знаете? (ответы детей)

– Да, вы совершенно правы. Самые полезные и известные витамины – это А, В, С, Д.

Витаминов много — всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать и отдыхать.

– Давайте послушаем подготовленные рассказы детей из каждой группы о витаминах. Будьте внимательно, полученные знания вам пригодятся.

В различных продуктах -

от рыб до малины,

Для жизни важнейшие

есть витамины.

**3.Сообщения детей о витаминах**

**Ученик:** Витамин **А** отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, благотворно влияет на зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»). А еще витамин **А** называют витамином роста.

Этим витамином богаты жир печени некоторых животных и рыб, а также яйца. Содержится он в молоке, сливочном масле.

**Учитель:** Где же витамин «А» найти,  
 Чтобы видеть и расти?  
 И морковь, и абрикосы  
 Витамин в себе тот носят.  
 В фруктах, ягодах он есть.  
 Их нам всех не перечесть.

**Ученик:** Витамины группы **В** незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, предохраняют от судорог и укачивания, способствуют хорошей работе сердца. Витамины группы В помогают нам справиться со стрессами, с усталостью. Витамин **В1** (тиамин) играет важную роль в работе нервной, мышечной и сердечной систем. Витамин **В2** (рибофламин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов, многих других биохимических процессах. Его называют «витамином красоты». (Слайд № 9)

Чтобы в организме было достаточно витаминов этой группы нужно есть различные каши, рыбу, яблоки, фасоль, молочные продукты.

Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор..  
Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеют.  
«В» - в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.  
Это вовсе не беда,  
Группа «В» там есть всегда.

**Ученик:** Витамин **С**, или аскорбиновая кислота, служит для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии, таких заболеваний, как кровоточивость десен. (Слайд № 11)

Источниками витамина С являются капуста, лук, сладкий перец, баклажаны, картофель, щавель, смородина, рябина, шиповник, клюква, брусника, крыжовник, цитрусовые.

**Учитель:** А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
Поищите на земле -   
И в салате, в щавеле.  
Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!

**Ученик:** Витамин D делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов. Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках. Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце. (Слайд № 13)

Много витамина D в рыбе, сливочном масле, яйцах и свежей зелени.

**Учитель:** Кости тоже укрепляй,  
Витамин «Д» принимай.  
Есть он в солнечных лучах,  
В рыбе, яйцах, овощах!

**Ученик:** Витамин Е защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, предотвращает развитие злокачественных заболеваний. Защищает сердце и органы кровообращения, помогает усваивать пищу. Витамин Е препятствует преждевременному изнашиванию организма (старению клеток). (Слайд № 15)

**Учитель:** В витаминной, есть в семье  
Витамин с названьем «Е».

Есть он в соевых бобах,  
Его много и в маслах,  
В кукурузном, солнечном,  
В соевом, подсолнечном.

Он сосуды расширяет,  
Мышц питанье улучшает.

– Всякий витамин по-своему уникален, и ему нельзя найти замену. Все объясняется специфическим набором функций, которые присущи только одному отдельно взятому веществу. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Поэтому, если организм ощущает нехватку какого-то витамина, возникают очевидные последствия: витаминная недостаточность, нарушение обмена веществ, заболевание.

**Витаминная недостаточность** – это недостаток в организме одного (нескольких) витаминов.

**Авитаминоз** – это полное отсутствие одного (нескольких) витаминов в человеческом организме, благодаря чему эта форма витаминной недостаточности становится самой тяжелой.

Поэтому важно правильно, разнообразно и насыщенно питаться, включая в свой рацион ежедневно хотя бы минимум продуктов, обогащенных полезными микроэлементами.

**Физминутка «А в лесу растёт черника»**

А в лесу растет черника,

. Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(Приседания)*

Нагулялся я в лесу

Корзинку с ягодой несу.  *(Ходьба на месте)*

В класс пора мне возвращаться,

Чтобы снова заниматься. *(Дети садятся за парты*).

***Учитель:*** – А теперь ягодки-подружки предлагают вам отгадать ***«Витаминные радужные загадки»*** и расскажут, какие витамины можно найти в «отгадках». Ребята, у нас есть лист ватмана, где нарисована радуга, но не раскрашена. Вы должны отгадывать загадки и раскрашивать радугу в эти цвета.

**4.Выступление вожатых с** «***радужными загадками».***

***Красные загадки*** от Шарлотты Землянички

1. Созревает он на грядке

Краснощёким, вкусным, гладким.

Сочным, круглым и большим -

Мы, сорвав его, едим.

И полезный сердцу сок

Запасаем с дачи впрок.

Для борща, и для зажарки

Пасту варим в скороварке.

Растёт дружно с давних пор…

Кто ребятки?.. (Помидор)

**Помидор.**

По сравнению с другими овощными культурами, томат для России – культура относительно новая. В Европе в это время томаты считались несъедобными, но у нас их выращивали и как декоративную, и как пищевую культуру.

Помидоры богаты витаминами (каротином, РР и группы В), ферментами, аминокислотами. Томаты в свежем виде — источник важных для кроветворения биологических соединений: фолиевой кислоты и органического железа.

1. Кто сестра родная Редьки

И имеет острый вкус;

Белый носик свой скрывает,

В землю пряча под картуз?

Что у нас растёт на грядке

С длинной, пышною косой,

Стол отлично украшает

Каждый год у всех Весной?

Чей салат всегда изыскан?

Как зовут её? ... (Редиска)

**Редис**

В редисе содержатся: железо, калий, магний, фосфор, кальций, рибофлавин, никотиновая кислота, витамины С, РР, особенно много витаминов группы В. Каждый из этих витаминов и микроэлементов играют особую роль для организма. Калий необходим для полноценной работы нервной и сердечно-сосудистой систем. Улучшая снабжение мозга кислородом, калий облегчает протекание многих аллергических состояний и нормализует артериальное давление. Он необходим для адекватной работы скелетных мышц. Фосфор необходим для полноценной деятельности нервной системы.

1. Вы ответьте мне ребятки,

Что растёт на нашей грядке,

Маскируясь над землёю

Очень ценною ботвою?

Вкус её своеобразный,

Цвет бордовый, одномастный.

Без неё борща не сваришь,

Винегрета не заправишь.

Под дождём не раз промокла

Кто, скажите детки? ... (Свёкла)

**Свекла**

**Свёкла** отличается значительным содержанием углеводов, клетчатки, органических кислот и минеральных веществ, особенно калия, железа, меди и цинка.

**Свёкла** обладает ранозаживляющим, мочегонным, слабительным, противовоспалительным, обезболивающим свойствами.

***Оранжевые загадки*** приготовила Апельсинка.

1. Что, ответьте мне ребята,

Витаминами богата?

Словно полная луна

Издали нам всем видна?

И царицей на природе,

В нашем дачном огороде,

Загорать, толстеть привыкла,

Что, скажите детки?.. (Тыква)

**Тыква.**

**Тыква - чемпион среди овощей по содержанию железа**. В ней содержатся витамины группы В, С, Е, РР, каротин, а также такой редкий витамин как витамин Т, который способствует ускорению обменных процессов в организме, улучшает деятельность кишечника.

Тыква полезна при болезнях сердца, почек, печени, гипертонии, холецистите, запоре.

1. Распушив зелёный хвост,

И запрятав длинный нос,

Это рыжая девица

С весны прячется в землице.

Лето целое растёт,

Осенью черед придет…

Её выкопают ловко,

Будет на зиму ... (Морковка)

**Морковь.**

Европейцы охотно использовали не только корнеплоды, но и **морковную зелень** для супов.

С историей моркови связаны любопытные легенды и обычаи. По немецким средневековым сказаниям, морковь считалась **любимым лакомством гномов** — маленьких волшебных лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной **морковью**, то утром вместо моркови найдешь слиток чистого золота.

Морковь значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина. В ней имеются все необходимые организму минеральные вещества. Морковный сок улучшает пищеварение, аппетит, структуру зубов, при язвах и раковых образованиях он является естественным растворителем, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Морковь оказывает благоприятное действие на оптическую систему человека.

***Жёлтые загадки*** подготовила Лимона.

1. Высока, большие листья,

Колосится, как пшеница.

А в чехлах с пушком зелёных –

Жёлтых зёрен просто тонна!

Спелые её початки –

Будто сахар сладкий – сладкий!

Можно много съесть от пуза!

Что же это?.. (кукуруза)

**Кукуруза.**

Зерна кукурузы содержат много углеводов: клетчатку, белок, огромное количество витаминов группы В, витамин Е, витамин РР, калий, фосфор, магний, железо, цинк. Магний защищает организм от процессов, связанных с заболеваниями и старением. Витамин Е предотвращает развитие склероза. 150 г кукурузы обеспечивает около 25% необходимой суточной нормы витамина В1, это положительно влияет на работу нервной системы, мышц, сердца и образования красных телец крови.

1. Круглобокою девицей  
   Разрослась на грядке  
   У неё особый вкус -  
   Горьковато-сладкий.  
   И, полезная для всех,  
   Желтый цвет имея,  
   Урожай два раза в год  
   Выдаёт, лелея.  
   Что на грядке сидит крепко?  
   Подскажите, детки! ... (репка)

**Репа.**

Репу по праву можно назвать "прародительницей" всех овощных культур, выращиваемых на Руси, ее сажали еще до возникновения Великого Московского княжества. В нашем народе этот овощ считают "исконно русским". Сейчас никто не сможет сказать, когда она появилась на столе, но, предполагается, что в период возникновения земледелия у славянских и финно-угорских племён.

Были времена, когда на Руси неурожай репы приравнивался к стихийному бедствию. И это неудивительно, ведь растет репа быстро и почти повсеместно, причём из этого овоща можно было запросто приготовить полноценный обед с "первым" и "вторым" блюдами, и даже с "третьим". Из репы делали супы и похлебки, варили кашу, готовили репный квас и масло, она была начинкой для пирожков, ею фаршировали гусей и уток, репу квасили и солили на зиму. Тертая репа, сваренная с крупой, называлась репником.

В репе содержатся витамины, минеральные соли, клетчатка, эфирные масла, сахара и фитонциды. Сок из репы, добавляя мёд, использовали в лечебных целях.

1. Длинный, в жёлтой кожуре –

Он полезен детворе.

Прибыл к нам из дальних стран

Сладкий вкусный фрукт ... (банан).

**Банан** по праву причислен к древнейшим культурным растениям.

**Чем богаты бананы так это калием**, недостаток которого может привести к раздражительности. **Поэтому, если ваша жизнь - сплошной стресс, то ешьте бананы,** однако не забывайте, что продукт этот довольно калорийный - 100 ккал на каждые сто граммов веса плодов.

Таким образом, пять-шесть бананов по энергетической насыщенности равноценны приличному обеду. Недаром, на Западе этот фрукт считают идеальной едой для трудоголиков, а в жарких странах любимым блюдом... грузчиков. Подкрепился и можно снова приступать к тяжелой работе.

***Зелёные загадки*** от Виноградинки.

1. Он в пупырышках зелёных,

Среди листьев опылённых,

На зелёной дачной грядке

Целый день играет в прятки.

А зимой, солёный в бочке,

Отдыхает в холодочке.

Вам известен тот хитрец?

Кто он детки?.. (Огурец)

**Огурец**

Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, обладают жаропонижающим, противовоспалительным действием. Используется огуречный сок и для профилактики перенапряжения миокарда, атеросклероза, нормализации работы нервной системы.

1. Висят лодочки на ветке,

Рядом с небольшой беседкой.

В каждой лодочке отряд,

Вереницей все сидят.

Скоро лодочки поспеют,

Незаметно пожелтеют.

Треснут и бойцы с куста

Разбегутся кто куда.

Чтоб с земли не подбирать,

Нужно лодочки сорвать.

Урожай с куста не плох…

Что собрали мы?.. (Горох)

**Горох.** И всё же горох пришел к нам из заморских стран. Принято считать, что родоначальник всех культурных сортов гороха произрастал в районе Средиземного моря, а также в Индии, Тибете и некоторых других южных странах.  
  
 После того, как, крупнозернистый сорт гороха был завезен к нам из Франции, он стал быстро очень популярен. **Горох** является чемпионом среди овощей по содержанию белка. В сухом горохе столько белка, сколько в говядине. В нем много углеводов, калия и фосфора. А зеленый горошек богат витаминами **А**, **В** и **С**.

Когда горох скашивают, в почве остается много азотных удобрений. Недаром горох называют зеленой фабрикой азота.

1. Барыней сидит на грядке,

Вся одёжка - одни  складки.

Невозможно посчитать,

Можно только рассуждать.

Её свежую шинкуют,

Солят в бочках, маринуют.

Жарят, парят, в борщ кладут,

Даже пироги пекут.

Без неё на даче пусто…

Как зовут её?.. (Капуста)

**Капуста.**

Капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «ащи». Возможно, с тех пор   попало в русский язык слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».   
Капуста на Руси пришлась ко двору. Этот холодоустойчивый и влаголюбивый овощ прекрасно чувствовал себя на территории всех русских княжеств. Его крепкие белые кочаны, обладающие отличным вкусом, выращивали во многих крестьянских дворах.

Капуста — ценный источник аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В, Р, РР, витамина К и особенно U. Различные сорта капусты (белокочанная, брюссельская, цветная, кольраби) богаты минеральными веществами: медью, железом, марганцем, цинком, кобальтом, никелем, фтором, хромом, йодом, бромом.

Капусту употребляли и в свежем, и в варёном виде. Но больше всего на Руси ценили квашенную капусту за её способность сохранять "оздоровительные" свойства в зимний период.

***Голубые загадки*** подготовила Черничка.

1. Хорошо в лесу ребятам –

Побывали там вчера.

Сочных ягод, сизоватых,

Притащили два ведра!

Думали, их ждёт черника,

А попалась ... (голубика)

Голубика растет в тундре, в средней полосе России, на Кавказе, на Алтае, на Урале, на Дальнем Востоке, в Сибири. Таким образом, в отличие от черники, которая произрастает в сосновых лесах, голубику можно встретить растущей в самых разных условиях: в горной или заболоченной местности, в кедровых лесах.

В старину существовало поверье, что ягода голубики может одурманить человека, и поэтому это растение называли *пьяникой*. Оказывается, голубика растет на моховых кочках рядом с болотным багульником, обладающим терпким дурманящим запахом. Когда люди собирают голубику, на нее случайно падают мелкие веточки и листья багульника, которые придают ягодам свой неповторимый пьянящий аромат.

Ягоды **голубики** обладают целым рядом качеств, приносящих пользу организму человека: содержат большое количество витаминов: С, А, В1, В2, РР и пектиновые вещества, которые способствуют выводу радиоактивных элементов из организма.

Полезные свойства ягоды очень ценятся народными лекарями, врачами, разработчиками косметики. Употребление голубики влияет на укрепление зубов и костей, улучшает кровообращение, положительно влияет на работу щитовидной железы; ягоду используют при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта;

***Синие загадки*** приготовила Вишенка.

1. Для компотов и варенья

Очень этот фрукт хорош.

И на вкус он – объеденье,

Ты в саду его найдёшь.

А весной цветёт красиво

Вместе с яблонями ... (слива)

**Слива** — содержит достаточно много витаминов группы В (поддерживают в надлежащем состоянии нервную систему, борются с усталостью и бессонницей, улучшают настроение), Витамин С (помогает бороться с разнообразными инфекциями), провитамин А (улучшает зрение, снижает чувствительность организма к вирусам и делает кожу нежной и шелковистой), витамин К (улучшает состав крови, предотвращает тромбозы), витамин Р (укрепляет стенки как больших вен и артерий, так и мелких капилляров). Из микроэлементов сливы богаты натрием, калием, медью и железом. Сливы выводят из организма излишек

Он сосуды расширяет,  
Мышц питанье улучшает.

– Всякий витамин по-своему уникален, и ему нельзя найти замену. Все объясняется специфическим набором функций, которые присущи только одному отдельно взятому веществу. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Поэтому, если организм ощущает нехватку какого-то витамина, возникают очевидные последствия: витаминная недостаточность, нарушение обмена веществ, заболевание.

У***читель:*** – А теперь ягодки-подружки предлагают вам отгадать ***«Витаминные радужные загадки»*** и расскажут, какие витамины можно найти в «отгадках». Ребята, у нас есть лист ватмана, где нарисована радуга, но не раскрашена. Вы должны отгадывать загадки и раскрашивать радугу в эти цвета.

***Учитель.*** – Ребята фрукты мы употребляем чаще всего в сыром виде. О чем нужно помнить, прежде чем съесть фрукты или овощи? (ответы детей).

– Мыть овощи, фрукты и ягоды можно как под проточной водой вручную, так и при помощи дуршлагов и специальных сеток для мытья продуктов. Если вы страдаете аллергией, нелишним будет предварительно замочить импортные овощи и фрукты на час в холодной воде.

– **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.

***Учитель:*** – Ягодки – подружки предлагают вам отгадать кроссворды и ответить на вопросы викторины. Разделитесь на группы. Каждая группа получает кроссворд на знание ягод. Кто быстро и правильно справился с заданием выиграл в конкурсе.

**Давайте подведём итог нашего классного часа. Нарисуйте самые полезные продукты.**

**5. Подведение итогов занятия.**

**Выставка рисунков полезных продуктов.**

**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! Получите памятки, чтобы уметь сохранять витамины.