**Занятие по внеурочной деятельности. Тема: Викторина «Красный, жёлтый, зелёный».**

**Цель:** Убедить детей, что зелень, овощи, ягоды и фрукты должны стать привычными на нашем столе, привить привычку правильно питаться.
**Задачи:**
1. Познакомить детей с понятием, что такое «витамины», как они обозначаются и их пользе для организма человека.
2. Закрепить знания детей о правильном и рациональном питании.
3. Дать понятие, что такое система пищеварения, её роли в жизни человека.
4. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми.
**Методы:**
1. Беседа о витаминах и полезных продуктах.
2. Закрепить правила питания.
3. Игра «что полезно? »
4.Дать понятие, что такое система пищеварения, её роли в жизни человека.
5. Сценка в стихах про витамины.
Оборудование: карточки с продуктами, на которых изображены различные овощи и фрукты. Выставка рисунков учащихся.
Занятие проводится в форме веселых состязаний между учащимися.
Ход мероприятия
- Дети, мне на электронную почту сегодня пришло письмо с Космодрома от космонавтов. Они спрашивали меня, про Вас, про то, как Вы готовитесь к школе? Про то, как вы питаетесь? Занимаетесь ли Вы спортом? А ещё, мечтаете ли Вы быть космонавтами? Я обещала им, что спрошу у вас про всё это и пришлю им фото одного из наших занятий.
- А теперь скажите, кто бы хотел быть настоящим космонавтом? (ответы детей)
- А что для этого нужно? Правильно! (делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться)
Беседа о витаминах и полезных продуктах.
Педагог рассказывает легенды об овощах.
В середине прошлого века морковь считалась лакомством гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром обязательно найдешь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.
В долине реки Нила сохранилась пирамида Хеопса- величайшее из каменных сооружений мира высотой 146 м.Двадцать лет строили эту пирамиду рабы. Чтобы они не болели, им ежедневно давали лук и чеснок. За 20 лет было истрачено на лук и чеснок 40 тонн чистого серебра.
Это интересно.
Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество в оболочке рисового зерна жизненно необходим людям. Соединив латинские слова - вещество «амин» и жизнь «вита» получилось слово «витамин». Для того, чтобы быть здоровым, детям надо съедать в день 500- 600 граммов овощей и фруктов.
Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.
Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в моркови, молоке, зеленом луке, сливочном масле, яичном желтке, рыбе и в овощах и фруктах оранжевого цвета.
Отсутствие витамина А в организме человека может привести к замедлению роста.
Назвать фрукты и овощи оранжевого цвета.
Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням.Витамин В содержится в капусте, дрожжах, яичных желтках. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.
Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны.Витамин С прячется в чесноке, лимоне, луке, во всех овощах и фруктах, ягодах. Есть еще другое название этого витамина – аскорбиновая кислота «аскорбинка».
Ребята, а кто очень любит капусту (заяц).
Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, куриных яйцах, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.
Каждый из этих витаминов очень важен для нас.
Мы с вами предпочитаем любимые блюда, но не забывайте: чтобы быть сильным и здоровым, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.
- Чтобы пища хорошо усваивалась, нужно соблюдать правила питания. Сейчас мы с вами эти правила вспомним.
1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пиши не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.
Дети, запомните выражение «Кто долго жуёт, тот долго живёт»?
- Сейчас мы с вами говорили о правилах питания.
- Для чего они нужны?
- Что нужно кушать, чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу.
А теперь покажем, как мы делаем зарядку:
Физкультминутка.
Каждый день мы по утрам
Делаем зарядку (шагаем на месте)
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать (шагаем)
И руки поднимать (руки поднять вверх)
Приседать и вставать (присесть 4-6 раз)
Прыгать и скакать. (10 прыжков)
**1 тур.** Отгадывание загадок.
Щеки розовыНос белый,
В темноте сижу день белый.
Рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (Редиска)
Маленький, горький,
Луку брат. (Чеснок)
Вверху зелено,
Внизу красно.
В землю вросло. (Свекла)
Как на нашей грядке
Выросли загадки.
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют. (Помидоры)
**2 тур.** Кроссворд «Мой огород».
1.Голова велика, только шея тонка. (Тыква)
1.Я вырос на грядке, характер мой гадкий,
Куда не приду, все до слез доведу. (Лук)
3.Среди бахчи зеленые мячи,
Налетела детвора – от мячей одна кора. (Арбуз)
4.С виду красная, раскусишь - белая. (Редиска)
5. Белый, тощий корнеплод под землей растет,
И хотя он очень горек, в пищу нам он годен.
Все - от взрослых до ребят – с холодком его едят. (Хрен)
6.Раскололся тесный домик на две половинки
И посыпались в ладони бусинки-дробинки. (Горох)
 **3 тур.** Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»
Дети выбирают карточки и распределяют их по столбикам.
Продукты
Полезные Неполезные
Рыба Чипсы
Кефир Пепси
Геркулес Фанта
Груши Жирное мясо
Морковь Торт
Лук Сало
Капуста Сникерс
Яблоки Шоколадные конфеты
Сценка в стихах про витамины: (готовится заранее, детьми)
Витамин А Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок.
Витамин В Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.
Витамин С От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Витамин Д Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!
Ребенок:
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С
Практическое задание «Прежде, чем сесть за стол, я подумаю, что съесть».
Детям дается задание выбрать из множества карточек , полезные продукты для здоровья и раскрасить их.
Учащиеся оформляют коллаж и рассказывают о значении нарисованных продуктов.
Подведение итогов.
-Что нового о еде мы сегодня узнали?
-Что делает еду нашу полезной? (витамины)
- Чтобы полезные вещества усвоились, какие правила нужно соблюдать?