**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?