

Внеурочное мероприятие
на тему:
«ДОКТОР
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»



ВОСПИТАТЕЛЬ:

Фокина В.Р.

2014-2015 уч. г.

Цели:

1. Закрепление знаний о фруктах, овощах, ягодах.
2. Ознакомление учащихся с основной группой витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, и их значением для организма.
3. Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Ход мероприятия:

Сообщение темы : сегодня у нас очень интересное и вкусное занятие. Сегодня мы поговорим , почему нужно много есть фруктов, узнаем название групп витаминов и их значение для жизни человека, узнаем какие ещё вещества находятся в ягодах и фруктах, поговорим о том, что можно приготовить из ягод и фруктов ,а так же о правилах гигиены и культуры питания.

Ход занятия: - Ребята, а кто знает, почему необходимо есть много фруктов? Правильно. Они необходимы для растущего организма, так как в них находится много витамин.

витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «VITA»- означает дающее жизнь. Существуют разные группы витаминов. А вы, знаете название витаминов. (правильно, это витамины «А» «В» «С» «D»)

(дети делают сообщения о видах витамин).

ВИТАМИН «А»

Всегда связан с жиром в организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающихся этими растениями. Витамин «А» помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, в салате, моркови, шпинате.

ВИТАМИН «В»

Необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Он содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, всех злаках. Он должен постоянно восполняться в организме.

ВИТАМИН «С»

Отсутствие его вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином «С» лимон, апельсин, кабачок, томаты.

ВИТАМИН «D»

Он важен для правильного развития костей и зубов у детей. Ведь крепкие и здоровые зубы очень важны для общего развития организма.

Но в них содержатся не только витамины , но и белки, углеводы, минеральные вещества очень важные для здоровья. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус и являются для нашего организма источником энергии.

Физ. минутка

Дети по лесу гуляли
За природой наблюдали
Вверх на солнце посмотрели
И всех лучики согрели
Чудеса у нас на свете
На полянку вышли мы
Много ягод там нашли
И бруснику , и малину,
Облепиху, ежевику
Ягод много наберём
Всё в корзиночку складём.
О чём была речь в физ. минутке? Правильно, о ягодах.

Скоро лето. Наступит ягодная пора. Ягоды, можно сказать маленькие клады витаминов. очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то своё, особенное. Некоторые ягоды созревают летом , а есть ягоды которые зреют под снегом. Вот сейчас мы и посмотрим, как вы знаете ягоды.

(отгадывание загадок)

1) Бусы красные висят,

2) Я красна, я кисла,

Из кустов на нас глядят.

На болоте я росла,

Очень любят бусы эти

Дозревала под снежком,

Дети, птицы и медведи.

Ну-ка , кто со мной знаком?

А кто из вас знает, что можно приготовить из ягод? (Варенье, сок, морс)

А теперь посмотрим, как вы сможете приготовить сок

(На столе тёртые яблоки, нарезанный апельсин, лимон, клюква. Дети выдавливают сок в стакан. Затем пробуют заранее приготовленный сок, с завязанными глазами и угадывают.) Молодцы, вы замечательно справились с заданием. Все ли соки вами приготовленные и опробованные являлись фруктовыми? А какие были это соки? (ягода) Какие из них выращиваются в нашей местности, какие привозятся из других регионов и стран? Молодцы!

Рефлексия: Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии? Что вам больше всего понравилось?

Спасибо за ваше внимание и активное участие.