**Внеклассное мероприятие «В гостях у витаминов»**

**Цели:** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания**.**

**Задачи:**

* формировать навыки здорового образа жизни, гигиены питания;
* расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания;
* развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Ход мероприятия**

**Дамира Маратовна:**Добрый день, ребята.

Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям при встрече?

**Дамира Маратовна:**Конечно же, здоровья! Важнейшими факторами сохранения здоровья является – что?

***-***Конечно же, правильно организованное питание и здоровый образ жизни. Вот именно об этом сегодня пойдет речь.

**Дамира Маратовна:** я по традиции, хочу сегодня провести наше мероприятие в форме соревнований!

**Дамира Маратовна:**

Сейчас я каждому буду задавать загадки, кто быстрее ответит, тот и получит жетон. А в конце недели наградим победителей

1. Поспевает жарким летом,   
   И становится при этом   
   Он таким, как круглый мяч,   
   Но его не пустишь вскачь.   
   Он тяжелый и большой,   
   Спелый, крепкий, наливной,   
   Сладкий, сочный и упругий,   
   Замечательный на вкус,   
   Всем полезен нам...   
   (Арбуз)
2. За кудрявый хохолок  
   Лису из норки поволок.  
   На ощупь — очень гладкая,  
   На вкус — как сахар сладкая!

(Морковь)

1. Распустил усы и рад!   
   Боб ему и друг, и брат,   
   И по-своему неплох.   
   Но вкуснее брат — ...

(Горох**)**

1. Горит на грядке светофор,  
   И люди ждать согласны,  
   Пока зелёный ...  
   Не сделается красным.   
   (Помидор)

***2этап загадок***

1. Рядом с ласковой малиной   
   Мы недавно посадили   
   Ягоду чудесную,   
   Очень интересную!   
   Цветом — будто бы чернила,   
   Никогда «лицо» не мыла.   
   Только это — не черника,   
   Это наша...!

(Ежевика)

1. Была зелёной, маленькой,   
   Потом я стала аленькой,   
   На солнце почернела я,   
   И вот теперь я спелая.

(Вишня)

1. Кругла, а не месяц,  
   Желта, а не масло,  
   Сладка, а не сахар,  
   С хвостом, а не мышь.

(Репа)

1. Огурцы они как будто,  
   Только связками растут,  
   И на завтрак эти фрукты  
   Обезьянам подают.

 (Банан)

**3 этап загадок**

1. Жёлто-розовый бочок,   
   А размером — с кулачок!   
   Он на веточке висел,   
   И под южным солнцем зрел.   
   И весной, и летом рос,  
   Очень вкусный...

(Абрикос)

1. Неказиста, шишковата,   
   А придёт на стол она,   
   Скажут весело ребята:   
   «Ну, рассыпчата, вкусна!».

(Картошка)

1. Что за плод — шкатулочка с секретом!   
   Семена — стекляшки на вид,   
   Все прозрачные, все розового цвета,   
   Потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

1. В десять одёжек плотно одет,   
   Часто приходит к нам на обед.   
   Но лишь за стол ты его позовёшь,   
   Сам не заметишь, как слёзы   
   Прольёшь

(Лук)

**Дамира Маратовна**: Итак, молодцы ребята. На какие группы мы можем разделить все отгадки? А полезны ли фрукты и овощи?  Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

**Дамира Маратовна*:***   
***2. Конкурс «Анаграммы»***

Команды получают листочки, на которых записаны в разном порядке буквы. За каждый правильный ответ-жетон.

-ваше задание нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ЛЕУГОВДЫ – углеводы

ТАИМИВНЫ – витамины

ЕНГИАГИ – гигиена

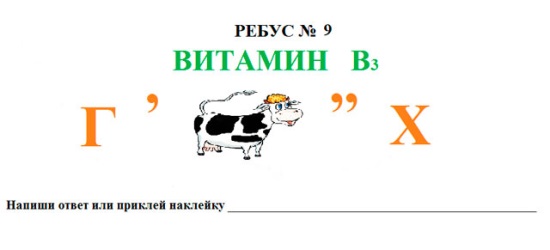
ЛКАПРОГУ – прогулка

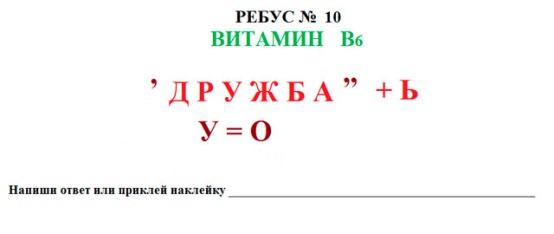
ЖЕИМР – режим

**Дамира Маратовна*:*** Молодцы, быстро справились с заданием.

**Дамира Маратовна*:*** ***4. конкурс «Ребусы».***

**-**Ребята, какие витамины вы знаете? А теперь с помощью ребусов, мы отгадаем продукты питания, и скажем, какой витамин содержится.







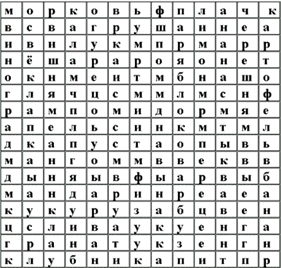




**Дамира Маратовна*:*** Все справились с заданием, все умеют отгадывать, молодцы.

**Дамира Маратовна*:*** следующий наш конкурс, конкурс кроссвордов. За правильный ответ даю по 1 жетону***:***

***-***Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей (включается музыка)



Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

**Дамира Маратовна*:*** Предлагаю проверить ваши поисковые работы, все ли слова вы нашли?

**Дамира Маратовна*:*** Что-то мы засиделись с вами. Предлагаю размяться! Правила разминки очень лёгкие:

Полезно – руки вверх

Вредно – топаем ногами

-Рыба, пепси, кефир, помидор, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало, бананы.

**Дамира Маратовна*:*** **Последний наш конкурс называется «Приготовь блюдо»**

За конкурс дается 1 жетон. ***-*** Приготовьте блюда. Выберите продукты, необходимые для приготовления блюда.

1. Борщ  
   Вода, молоко, чай, картофель, капуста, свекла, яблоко, помидор, лук, редис, соль, сахар, майонез, сметана.
2. Гречневая каша

Вода, молоко, чай, макароны, рис, пшено, гречка, соль, сахар, масло сливочное, кетчуп.

**Дамира Маратовна*:*** Молодцы, все знают, как готовить. Хорошие будут помощники из вас.

**Подведение итогов**

Подсчитывается количество жетонов и правильность ответов, которые заработали ученики

***-*** И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы – маленькие и здоровые, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и хорошая работоспособность.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.