**Цели:** научить детей быть здоровыми душой и телом, познакомить уч-ся с правильным питанием, c здоровыми принципами питания, с витаминами, прививать интерес к знаниям, беря в союзники поэзию, музыку, творчество детей; развивать речь, память, творческое воображение.

**Ход занятия**

**1. Сообщение темы и цели занятия.**

***Слайд 1.*** *Звучит музыка.*

**Витаминка.**

Привет! Я Витаминка!
Моё платье в апельсинках!

На нашем занятии мы будем говорить о здоровье, о правильном питании!

**2. Объяснение нового материала.**

***Слайд 2.*** *Звучит музыка.*

**Витаминка.**

Ребята, кто это?

*Выходят Карлсон и Винни Пух с банками варенья и мёда.*

*Поют песню на мотив песни “Дует Пончика и Сиропчика”.*

Счастье, это знает всякий, еда, еда!
Шаурму и козинаки едим всегда,
Пряники, рогалики и торт, пирог,
Пончики, сухарики, биг мак, хот- дог!
Всё готовы сразу съесть,
Нам не страшен лишний вес!
Припев: Нет, не случаен наш союз,
Нам вместе никогда не грустно.
У нас с тобой отличный вкус,
Мы обожаем всё, что вкусно!
Мы так счастливы, друзья,
Что на свете есть еда!

***Слайд 3.***

**Винни.**

Еще ложечку одну...
Ой! Ушла она ко дну.
Залезу прямо так:
Я руками есть мастак!

*Винни лезет в банку рукой и облизывает пальцы.*

**Карлсон.**

Пообедал и я отлично
Этим джемом земляничным.
Третью банку съел с утра,
А теперь лететь пора.

*Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится*

*Хватается одной рукой за голову, другой* - *за живот.*

**Карлсон.**

Мама! Что же такое творится?!
Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Винни.**

И у меня болит живот!

**Витаминка.**

Здравствуй, Карлсон! Здравствуй Винни!

**Карлсон и Винни:**

Привет...

**Витаминка.**

Что грустите? Дайте ответ!

**Карлсон**.

Мыобкушались варенья!
А еще было печенье.

**Винни.**

Торт и множество конфет.
Очень вкусным был обед!

**Карлсон**.

А теперь мотор заглох...

**Винни.**

А у меня болит живот!

**Карлсон** **и** **Винни.**

Ох, зачем мы ели пирог?

**Витаминка.**

Разве можно столько есть?
На диету нужно сесть!
А все - жадности микроб.
Если б не было его,
Не случилось б ничего!
Сами во всем вы виноваты:
Ели и ели все подряд вы!
Ребята, мера нужна и в еде.
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Карлсон и Винни простой наш совет:
“Здоровье одно, а второго-то нет!”

**Витаминка.**

А вы ребята правильно питаетесь?

Какие правила питания вы знаете? (Мыть руки перед едой, вовремя еды не разговаривать, не переедать, есть небольшими кусочками, тщательно пережевывать, овощи и фрукты мыть перед едой, соблюдать режим питания).

Давайте познакомимся с другими правилами питания.

***Слайд 4.***

**Правила питания.**

* *Старайся есть в одно и то же время.*
* *Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.*
* *Не есть в сухомятку.*
* *Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.*
* *Не перекусывать между основными приемами пищи.*
* *Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.*
* *Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а  тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.*

**3. Актуализация новых знаний.**

**Витаминка.**

Правильно! Ребята, давайте научим наших героев ещё очень важному правилу, мы научим их правильно выбирать полезные продукты!

А для этого мы поиграем! ***Слайд 5.*** “Что вредно? А что полезно?”

*Ребята делятся на две команды. Дети добегают до стола, выбирают полезный продукт, кладут в корзинку, которую держат Карлсон и Винни Пух и возвращаются на место. Подводится итог игры.*

**Карлсон.**

Спасибо, ребята!

Теперь будем знать!

**Винни.**

И строго питанья режим соблюдать.

**Карлсон.**

Без помощи вашей совсем бы засохли.
Ох, зачем же мы съели тот огромный пирог!

**4. Объяснение нового материала.**

**Витаминка.**

Да очень важно правильно питаться!

Мы должны помнить, что в пищу надо стараться употреблять только полезные продукты и те продукты, в которых содержатся витамины!

Мне очень хочется познакомить вас, ребята, и вас, Карлсон и Винни, со своими сестричкам – витаминками! Встречайте!

***Слайд 6.***

*Звучит музыка. Выбегают витаминки, танцуют.*

**Витаминка.**

Живут витаминки
В стране Витаминии,
И в этой стране
Не бывает уныния.
Жильцы ее силой и бодростью славятся,
С любою болезнью запросто справятся.

***Слайд 7 (с гиперссылками)***

**Сестрички – Витаминки.**

Здравствуйте ребята!
Каша - это хорошо, а с витамином - лучше.
Как поесть и что поесть, вас сейчас поучим.
Мы - сестрички-витаминки, А В С и Д,
Очень многие продукты есть советуем тебе.

***Слайд 7.***

**Витаминка.**

Знаете ли вы, что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда.

Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ.

Позднее эти вещества были названы витаминами. От латинского слова “вита”, что означает “жизнь”.

Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, Д.

Витамины различают на **водорастворимые** (витамины группы В, С и др.) и **жирорастворимые** (витамины А, Д, Е).

Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ. Но их нехватка ведет к различным болезням.

Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов

**Витаминка:** Где же живут витамины? Давайте поближе познакомимся!

***Слайд 8, 9.***

**Витаминка А.**

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.

***Слайд 10, 11.***

**Витаминка В.**

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.

***Слайд 12, 13.***

**Витаминка С.**

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!

***Слайд 14, 15.***

**Витаминка Д.**

Витамин “**Д”** сохраняет,
Зубы нам он улучшает!
Можем мы найти его в рыбьем жире, молоке.
В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы!

**Витаминка.**

Витамин D образуется в коже под действием солнечных лучей из провитаминов.

***Слайд 16.***

**Витаминка С.**

Знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина.

**Витаминка А.**

В плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах.

**Витаминка В.**

Знаете ли вы, что обычная морковь облегчает заучивание наизусть.

**Витаминка Д.**

Знаете ли вы, что бананы содержат вещество “серотонин”, необходимое, чтобы наш мозг просигнализировал “вы счастливы”.

**Витаминка.**

В свежих овощах и фруктах есть витамины, необходимые для того, чтобы наши глаза хорошо видели, чтобы кожа была мягкой и гладкой, кости были крепкими, чтобы мы не болели. Витамины особенно нужны детям зимой и весной, когда мало зелени.

***Слайд 17- 21*** *(переключаются автоматически)*

*Витаминки поют частушки.*

**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!

**Витаминка.**

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А В С.

**6. Актуализация новых знаний.**

***Слайд 22.*** *Музыка.*

**Витаминка.** А сейчас время игре!

**Игра “Витамания”**

**Витаминка.**

С Витаминкой здесь игра!
Собирайся детвора.
А водить у нас поставлен
Витамин с названьем “А”.

***Слайд 23 (с гиперссылками).***

*Дети становятся в круг. Витаминка А бросает кубик с картинками и вместе с ребятами выполняет задания.*

**Картинка “Яблоко”. *Слайд 24.***

*Дети произносят стих и выполняют упражнения, повторяя за Витаминкой.*

Руку протяните,
Яблоко сорвите
Стал ветер веточку качать,
И трудно яблоко достать.
Подпрыгну, руку протяну
И быстро яблоко сорву!

**Картинка “Банан”. *Слайд 26, 27.***

*На экране появляется анимационная картинка , дети повторяют за героем движения.*

*Какие витамины есть в банане?*

**Картинка “Огурец”. *Слайд 25.***

*На экране появляется анимационная картинка , дети повторяют за героем движения.*

*Какие витамины есть в огурце?*

**Картинка “Фрукты, овощи”. *Слайд 28.***

*Витаминка в руки детям кладёт любой овощ или фрукт. Дети с закрытыми глазами на ощупь должны узнать и назвать предмет (лимон, морковь, свекла, апельсин) и назвать витамины, которые находятся в этих фруктах и овощах.*

***Слайд 29.*** *Музыка.*

**Витаминка.** Молодцы! Вы превосходно справились с моими заданиями и за это получаете вкусные и очень полезные фрукты - яблоки! Кто запомнил, какие витамины есть в этом фрукте?

(Ответы детей)

**7. Рефлексия деятельности** (итог урока)***.***

Так о чём же мы сегодня говорили на нашем занятии?

Что вам понравилось, запомнилось?

***Слайд 30.*** *Музыка.*

**Витаминка А.**

Хочешь быть спортивным ловким,
Больше ешь чудо-морковки.
От ангины лечит он,
Замечательный лимон.

**Витаминка С.**

Может быть товарищ-друг
Это наш сердитый лук!
Во всех видах молодец
Наш хрустящий огурец.

**Витаминка В.**

И прибавит в спорте сил
Золотистый апельсин.
Вырастают чубы густо,
Если на столе капуста.

**Витаминка Д.**

Не забудем, друзья наши
Витаминные все каши.

**Витаминка.**

Лишь недавно всем стало ясно:
(Это всё не пустые слова)
Витаминами не напрасно
Зовут многие вещества.
Это избранное сословье,
Перед ним в почтенье склонись:
Витамины дают **здоровье,**
Людям всем продлевают **жизнь.**

До свидания, ребята! До новых встреч на занятиях по здоровью!

[Приложение](http://festival.1september.ru/articles/586570/pril1.doc)