**Внеклассное мероприятие по теме: «Витамины» 11 класс для начальной школы.**

**Автор: Навалокина Т.С.**

Дата: 10.09.2018г.

Действующие лица:

Доктор Пилюлькин – Валерия Д.

Витамин А – Виктория С.

Витамин В – Евгения Л.

Витамин С – Владимир Р.

Витамин D – Андрей Н.

Витамин Е – Дмитрий Ш.

**Цель**: овладение учащимися основами здорового образа жизни.

**Задачи:**

* познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, их ролью в питании человека;
* содействовать расширению знаний детей о здоровом питании;
* развивать креативное мышление и творческий потенциал учащихся;
* воспитывать здоровые привычки питания;
* формировать у учащихся устойчивую положительную самооценку.

**Оборудовани**е:

* Таблички на голову с буквами А, В, С, D, E
* Халат медицинский
* Аскорбиновая кислота

**Ход занятия:**

Доктор Пилюлькин заходит в класс, за ним витамины.

Д.П. (смотрит в листочек): Ага… Значит школа… Значит 2 класс…

(поворачивается к детям): Ой, кого я вижу? Кто это такой маленький?

А: Где маленькие? Кто не видит? Сейчас исправим.

Д.П.: Подожди, Витамин А, сейчас разберёмся. Мы даже не поздоровались.

(детям): Здравствуйте! Это значит не болейте!

С: Где? Кто тут болеет? Сейчас исправим!

Д.П.: Подожди Вмтамин С.

(детям): Ребята, разрешите представиться Доктор Пилюлькин, а это мои помощники- Витамины. Каждый день мы с помощниками на посту. Конечно вы о нас слышали. Знаете кто такие витамины?

Дети: ДА.

Д.П.: А для чего нужны витамины?

Дети: (перечисляют, а витамины, чью характеристику называют делают шаг вперёд)

Д.П.: Так-так. Значит кое что вы знаете…

(смотрит на витамин, который остался в конце): Ой, а что же ты там спрятался, Витамин (называет). Выходи сюда. Не угадали тебя ребята!

(детям): Все витамины нам нужны и важны. Так и в жизни выбираем одну еду и забываем другую. А ведь витамины мы получаем из пищи. Давайте ка познакомимся с моими помощниками поближе.

(Начинаем с витамина, который остался сзади)

А.: Я- витамин А, улучшаю зрение, помогаю росту, улучшаю сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливаю кожу.

Меня можно найти в моркови, сливочном масле, молоке, яйце, рыбьем жире, горохе, капусте, щавеле, облепихе.

В.: Я- руководитель группы витаминов В, нас много: В1,В2… Даже В17 есть. МЫ Все обеспечиваем нормальную работу вашей нервной системы (отвечаем за то, чтобы вы например могли держать ручку и карандаш, водить ими по бумаге, бегать и прыгать, глотать и моргать, отвечаем за энергетический обмен (чтоб были бодры и веселы), помогаем вашим животикам не болеть и не отвлекать вас от учебы и других любимых занятий. Ещё помогаем пережить стресс, и строго следим за количеством сахара в вашей крови. (детям)Вы же знаете, что много сахара вредно?

Дети: ДА

В.: А найти нас можно в в цельных злаках (пшено, гречка и другие), мясных продуктах, яйцах, картофеле, макаронных изделиях, белом хлебе, пивных дрожжах, орехах, зелёных листовых овощах (салатные листья, петрушка, укроп), печени и многих других.

С.: Я помогаю вашему орга­низму бороться с инфекциями, влияю на наполнение и расходова­ние ваших сил и энергии, укрепляю кровеносные сосуды, заживляю раны, поддерживаю ваши десны, зубы, кости в здоровом состоянии.

Кто знает где меня искать?

Дети: лимоны, апельсины…

С.: Правильно! Живу я в черной смородине, шиповнике, апельсинах, красном пе­реце, помидорах, клюкве, капусте, зеленом луке.

D.: Я очень важный витамин и детям я необходим! Я нужен вам для роста организма детей и осо­бенно важен для нормального роста и развития зубов и костей. Меня с едой получить сложно, я подарок вам от солнышка. Когда вы загораете, я рождаюсь внутри вас.

Е.: А я помогаю усваивать пищу, оздоравливать кожу, тренирую ваши жизненные силы, замедляю процессы старения, помогаю вашим ногтям, волосам и коже выглядеть прекрасно. Это ясно?

Дети: ДА

Е.: Где же я? Да я везде! Прячусь я в яичном желтке, подсолнечном масле, говяжьей и тресковой печени, арахисе, облепихе, шиповнике, черно­плодной рябине.

Д.П.: Вот такие они мои помощники! Всем они нужны! Для всех они важны.

Давайте проверим, как вы запомнили урок.

1. Какой витамин вырабатывается в организме только под воздействием солнечных лучей? ВИТАМИН Д.
2. А какой витамин содержится в отгадке вот этой вот загадки:

Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень. (Лимон) ВИТАМИН С.

1. А здесь?

Красный, детки, но не мак.  
В огороде - не бурак.  
Сочный лакомый синьор.  
Угадали? (Помидор) ВИТАМИН Е.

1. Это вовсе не игрушка -  
   Ароматная (Петрушка) ВИТАМИН В.
2. В зелёной палатке  
   Колобки спят сладко.  
   Много круглых крошек!  
   Что это? (Горошек) ВИТАМИН А.

Витамины хвалят детей: Вот какие молодцы! Будем с вами мы дружить! Будем с вами в мире жить. И хотим вас угостить. (раздают аскорбинки)