Администрация города Магнитогорска

Муниципальное образовательное учреждение

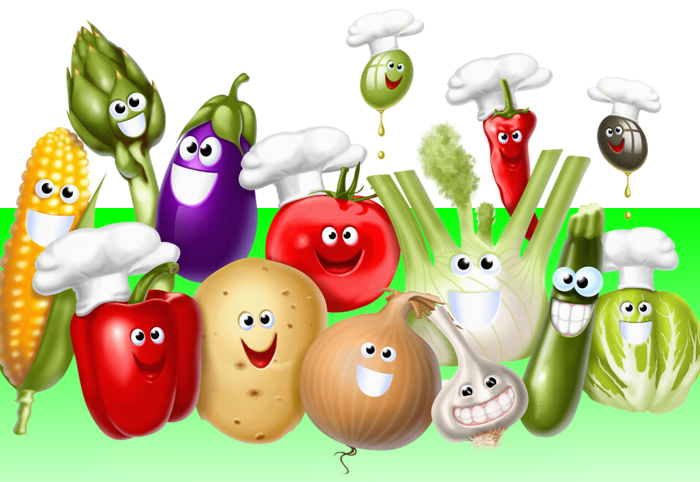
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4» города Магнитогорска

455026, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, 110

Тел.: (3519) 20-25-85, e-mail: [internatHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"4HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"shuninHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"@HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"mailHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru".HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"ru](mailto:internat4shunin@mail.ru); <http://74203s037.edusite.ru>

**«ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»**

(Методическая разработка классного часа с элементами театрализации)

****

**Автор – составитель:**

Чубаева Наталья Николаевна,

воспитатель группы

продлённого дня,

учитель начальной школы

МОУ «С(К)ОШИ №4»

**Г. Магнитогорск, 2015**

**Методическая разработка классного часа с элементами театрализации «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**Цель:** Формирование у детей установки на здоровый образ жизни, правильное питание

**Задачи:**

1. Расширить знания детей о разнообразии фруктов, ягод и овощей-основных источниках витаминов и минеральных веществ ;
2. Закрепить значение фруктов ягод и овощей для организма;
3. Воспитывать сознательное отношение детей к здоровой пище.

Оборудование: компьютер, проект, мультимедийная презентация

**Ход классного часа**

1. **Вступительная часть:**

- Добрый день, ребята. Сегодня на нашем классном часе мы продолжим разговор о правильном питании.

- А что такое «правильное питание»?

- Для чего необходимо правильно питаться?

- Назовите основные правила правильного питания

- А овощи и фрукты можно назвать продуктами здоровой и полезной пищи?

- Почему?

( мнения детей)

- Чтобы разрешить наш с вами спор, я предлагаю вам послушать одну историю.

**2. Основная часть**

Ведущий:

В некотором царстве, гороховом государстве жил да был его величество Царь Горох. И была у царя Гороха любимая дочь – царевна Горошинка.

Счастливо жили царь и царевна в своем государстве, пока не пришла беда -

заболела Горошинка. Ничего она не ест, ничего не пьет, стала бледной,

невеселой. Не слышно больше задорного смеха царевны. Плачет бедный

царь Горох, плачет все гороховое царство-государство.

Решил царь Горох позвать придворных докторов. Стали спорить доктора, как лечить царевну.

*1 доктор:*

Чтоб больную излечить,

Нужно сладостей добыть.

Дать царевне шоколада,

Половинку мармелада,

Полконфеты, два печенья,

Ложку сладкого варенья.

«Фантой», «Спрайтом», «Лимонадом»

Запивать все это надо.

Вмиг царевна исцелится,

Будет петь и веселиться.

Чем больше сладостей,

Тем больше облегченья.

Лишь в этом заключается леченье.

*2 доктор:*

Научу вас поскорей,

Как царевну излечить.

Много фруктов, овощей

Нужно в царство пригласить.

Дать больной свеклу, морковку

И капусту тоже съесть,

Потому что витамины

В овощах и фруктах есть.

Вкусный сок ей тоже нужен

На завтрак, на обед, на ужин.

*Ведущий:*

Кто же из докторов прав? Как лечить царевну? Поможем, ребята, царю Гороху выбрать правильное лечение для дочери.

**Ведущий**

Помогите поскорее

Разобраться, что нужнее.

Если наш совет хороший-

Вы похлопайте в ладоши:

вот так – 3 раза.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Вот так – 3 раза.

*2 доктор*:

Постоянно нужно есть

Для здоровья фрукты,

Зелень, овощи, грибы-

Полезные продукты.

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

1 доктор:

Не грызите лист капустный -

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Пастилу и мармелад.

Это правильный совет?

Нет? Нет? Нет?

*2 доктор*:

Сок морковный и томатный

Он на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты мог,

Пей скорей полезный сок.

Если мой совет хороший

Не жалей свои ладоши.

*1 доктор*:

Пейте дети Лимонад,

«Пепси-колу», «Фанту», «Спрайт»

Нужен вам такой совет?

Нет? Нет? Нет?

Царь:

Спасибо, ребята, я теперь знаю, как лечить мою дочь. Нужно срочно пригласить во дворец овощи и фрукты, ведь в них есть много витаминов, необходимых для нашего здоровья.

Ведущий:

И вот в гороховое государство из разных стран приехали долгожданные гости.

Отгадав загадки, мы узнаем, какие овощи и фрукты пришли на помощь царевне.

Любопытный красный нос

По макушку в землю врос,

Лишь торчат на грядке

Зеленые прядки. (Морковка)

Летом в огороде

Свежий и зеленый,

А зимою в бочке

Желтый и соленый

Кто же этот молодец?

Ну, конечно,….. (Огурец)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста

Если он…..(Капуста)

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Ты посоли ее немножко

Ведь, правда, вкусная…(Картошка)

Алый сапог в земле горит.

Поскорей копай,

В винегрет добавляй! (Свекла)

В огороде вырастает,

А когда он созревает,

Варят из него томат,

В щи кладут и так едят. (Помидор)

Весною повисло,

Все лето кисло,

А сладко стало,

На землю пало. (Яблоко)

**Царь:** Расскажите о себе, гости дорогие, кто вы и откуда родом. Чем вы можете помочь моей доченьке?

**Ученик 1**. Я – **морковь.** Приехала к вам с побережья Средиземного моря. Я могу поделиться с вами каратином, из которого образуется витамин А. Этот замечательный витамин поможет вам, лучше расти, способствовать здоровью кожи, зубов и дёсен, а так же росту волос.

Поешь-ка морковку,

Ты станешь очень ловкой,

Веселье полюбишь,

Про слёзы позабудешь

**Ученик 2**

Я вовсе не кузнечик -

А сладкий огуречик,

Хрустящий огуречик,

Я сочный и живой.

Я родом из далекой Индии. Я и сейчас очень люблю тепло и влагу. Мое имя пришло из греческого языка и означает неспелый. Мой аромат и витамины, которыми я богат, повышают аппетит.

**Ученица 3**

Я капуста нежная и хрупкая,

Маленьким росточком я была.

Полюбила я водичку вкусную,

Много каждый день ее пила.

Я свое имя получила от слова «капут», что означает «голова». Мой кочан и, впрямь, похож на голову. Во мне много витаминов группы В, который способствует, развитию умственных способностей, а также органов зрения.

**Ученик 4:**

Съешь пюре из картошки,

Станут лучше здоровье и вес.

Каждый день понемножку

Будешь кушать картошку-

Станешь сильной ты, как геркулес.

Мои предки жили в Южной Америке. Сейчас меня называют вторым хлебом.

Я очень сытна и полезна. Кто меня ест, тот меньше болеет.

**Ученик 5**

Я красавица нарядная,

Я на цвет и вкус приятная.

Добавь в винегрет, в винегрет,

А в борще меня уж лучше нет.

Я прибыла в Россию из Европпы. Мой сок очень полезен при заболевании печени.

**Ученик 6**

Съешь ты, детка **помидор** –  
Это просто чудо овощ.  
Нам известен с давних пор  
Прибавляет всем здоровья.

Любят дети сок томатный  
Кисло-сладкий и приятный.  
В первых блюдах и в салатах  
Мы используем **томаты.**  
Меня привезли из Южной Америки, где называли томатом, что означает «золотое яблоко». Я богат витаминами В.

**Ученик 7**

**Я – яблочко, да на веточке***,*

Вы сорвите меня и съешьте девочки.

Съешьте, станете вы красивее,

И румянее, и счастливее.

Я – яблочко местный житель. Про меня говорят: «Одно яблоко в день – и врача не надо. Я – самый витаминный продукт, ведь во мне собрались почти все витамины.

Каждый ребёнок кладёт в корзинку или тарелкуовощ или фрукт, про который рассказывает

*Ведущий:*

Посмотрите, ребята, с каким аппетитом царевна смотрит на овощи и фрукты.

**Вывод:**

Витамины, которыми богаты эти овощи и фрукты помогут Горошинке поправиться.

А вы, ребята, любите овощи и фрукты, едите их?

А чего у царевны больше овощей или фруктов?

Сколько фруктов в корзине царевны? Назовите!

А какие фрукты вы знаете ещё?

**Игра «Кто больше»**

Сейчас мы с царевной проверим, сколько фруктов знают ребята нашего класса. Я приглашаю к доске 3 ребят. Каждый ребёнок по очереди называет фрукт, выбывает тот, кто на 3 секунде не назовёт ни одного фрукта.

Молодцы, каждый из вас целеустремлённо боролся за победу. Но а победителю вручаем главный приз самое большое яблоко.

**Ведущая:** Ребята, скажите чем отличаются овощи от фруктов?

Где растут овощи?

Где растут фрукты?

**3.Заключительная часть**

Давайте поиграем в игру «Чудесный сад». Сейчас мы с вами разделимся на 2 команды. И пойдём выращивать овощи и фрукты в нашем чудесном саду. Перед вам овощи и фрукты. Вы должны посадить овощ или фрукт на своё место. Если это овощ, то мы определяем его на грядку, а если это фрукт – на дерево.

Молодцы, ребята, вы умеете отличать овощи от фруктов.

А теперь скажите, чем похожи овощи и фрукты? Что их объединяет?

**Вывод**: В овощах и фруктах содержится очень много витаминов, которые полезны для жизни, деятельности и здоровья человека.

Ешьте овощи и фрукты-  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

Источники

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/18/klassnyy-chas-na-temu-ovoshchi-yagody-frukty>

<http://out-of-school.area7.ru/?m=1131>

Л.И. Макарова «Полезные продукты» – ПедСовет, 2007, №4.

М.В. Кузьмина «Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни» – ПедСовет, 2007, №4.

Н.В. Усова Звездный час по теме «Домашняя кулинария» – ШИК, 2009, №8.