

**Внеклассное занятие на тему:
«В гости к витаминному дереву»
в 3 - А и 3 - В классах МБОУ СОШ №1 г. Покров
Печёнкина Н.В., Петрушкина О.К.
январь 2013 год**

Задачи:

Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

1. Отгадайте загадки.

– Первая загадка: я бы съел его один – этот вкусный... (апельсин)

– А такую? Я бы съел его за раз – тот огромный ... (ананас).

– А еще одну? В теплой солнечной долине на кустах растет ... (малина).

Игра-кричалка. (Прокричи правильный ответ)

- Начинать день – со стакана сладкого чая, ,натурального сока.

- Сколько раз в день нужно пить соки?

- При проблеме с зубами, какие следует пить соки.

- Почему морковь называют королевой соков?

(Замедляет старение организма; Способствует образованию красных кровяных телец крови; организм быстрее выздоравливает)

- Что такое фруктовый лед? Полезен ли он?

- Можно ли соки разбавлять? Чем разбавляют соки?

Исполнение стихов, песен о фруктах и овощах.

Ягодная викторина.

- Необходимо назвать ягоды, названия которых начинаются с этих букв.

З – земляника

Б – брусника

Г – голубика

О – облепиха

М – малина

Ч – черника

С – смородина

Р – рябина

К – клубника, крыжовник

Соревнование между родителями:

за 5 минуты выжать сок из апельсина с помощью рук и соковыжималкой.

1 группа: А знаете ли вы, как из этих апельсинов приготовить стакан замечательного сока? Кто сказал – соковыжималкой? – Итак, приготовили свои “соковыжималки”, то есть правую и левую руки, засучили рукава, взяли себе по тарелке – и вперед! Кто, за время, пока звучит музыка, выжмет больше сока из апельсинов? (Помощники помогают надеть перчатки и фартуки, следят за выполнением задания).

2 группа выжимают сок соковыжималкой.

Оформление свежавыжатого сока.

– Вам предстоит поработать дизайнерами-барменами. Проводим конкурс на самое красивое оформление своего стакана свежавыжатого сока! (Музыка.)

Сочинение рекламы своему соку

– Сок натуральный – продукт идеальный!

– Пей сок фруктовый – будешь как новый!

– Пей сок овощной – вовсе будешь парень свой!

– Соки морковные – витамина и каротина полные!

– Соки яблочные и виноградные – и растете крепкие и ладные!

– Соки сливовые и клубничные – и здоровье у вас отличное!

– Для хорошего роста соки пьют мои братья и сестры!

– Соки пить – себя любить!

Конкурс, «Угадай, какой это сок». Опиши его полезные свойства.

Подведение итогов

– Какую пользу приносят натуральные соки подростковому организму?

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость. Энергию и достичь многолетия.

Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла для вас даром.