**Клубный час**

Витамины и их роль в жизни человека.

Клубный час пропагандирует здоровый образ жизни; активизирует познавательную деятельность учащихся; заинтересовывает учащихся изучением вопросов здоровья; расширяет понятие о здоровом питании. Детям в увлекательной форме предлагается закрепить имеющиеся знания по данной проблеме и получить новую информацию и мудрые советы.

***Цели:***

* познакомить детей с понятием витамины;
* воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью;
* формировать мотивацию к ЗОЖ.

***Задачи***

* познакомить детей с понятием “ витамины” и с витаминами А, В,С.;
* продолжить формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины;
* воспитывать у детей чувства коллективизма, умение работать в группе.

**Ход занятия**

Действующие лица:  Витамины А, В, С, D.    Семья: мама, папа, сын.

***Воспитатель:*** Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать “здравствуйте” – это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья.

А что значит быть здоровым?

Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

(Ответы детей).

***Воспитатель*:**Вы все, конечно, правы.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

Именно поэтому мы посвятили сегодняшний клубный час этой величайшей ценности называется наш клубный час “ Витамины и их роль в жизни человека”.

*(Под музыку песни " Буратино" выбегают дети, которые представляют витамины*).

**Витамин А:**

Рады Вас видеть сегодня, сейчас!  
Все витамины приветствуют Вас!

**Витамин  В:**

Чтоб не болеть, не скучать, не сердиться,  
Будем все вместе сегодня учиться!

**Витамин С:**

Видите – груша, лимон, апельсины.  
Главная тема у нас – ВИТАМИНЫ!

**Витамин D**:

Зима, за окном очень сильный мороз,  
А значит, приходит авитаминоз.

**Витамин  А:**

И каждый узнать обстановку готов,

**Витамин В:**

Давайте заглянем в один из домов.

**Витамин С:**

День выходной, настроения нет,

**Витамин D:**

Мама на кухне готовит обед.

**Сценка:**

**Мама:**

Вот выходной, снова серое утро,  
Сын, целый день, просидит у компьютера.  
Да и у папы болезненный вид,  
И у меня всегда что-то болит...

**Папа:**

Послушайте, что я узнал,  
Что я в газете прочитал:  
Рекламу выставки картинной,  
Но, необычной, –  витаминной!

**Сын:**

На выставку!  Смотреть картины?!

**Все:** Узнаем все про витамины!

**Сын:** Все ягоды и фрукты эти растут на солнечной планете

**Мама:** Ну что в них такое поспеет? Если планета болеет?!

**Папа:** А, знаете, мы все же верим. В подход разумный к ноосфере.

**Сын:** В наш умный 21-ый век.

**Все:** Папа, мама, сын: Здоровая планета- здоровый человек!

**Витамин D:**

Мы Вам поможем сегодня узнать,  
Где и какой витамин лучше взять,

**Витамин С:**

Что лучше есть, и напиток какой  
Лучше всего нам подходит с тобой.

**Витамин В:**

Всё хорошо, ничего не болит!?  
А – витамин, открывай алфавит!

**Витамин А:**

Знаете, список его очень длинный,  
Ведь алфавит непростой, витаминный!

**Витамин В:**

А,  я – витамин В!  
Нужен я всем, и тебе, и тебе!  
Я содержусь в очень  многих продуктах.  
Да, и вообще-то, нас целая группа!

**Витамин С:**

Я – витаминка!  
Я – аскорбинка!  
И называюсь я так неспроста.  
Я – очень полезная кислота!

**Витамин D**:

Без меня жить невозможно,  
Кости очень ненадежны.  
Чтоб родился я на свет,  
Нужен ультрафиолет!

**Витамин С:**

Если Вы слушали, а не зевали,  
Наверняка, Вы сегодня узнали, что:

**Витамин А**:

А – важный витамин,  
Это –  каротин.  
Всем на обозрение:  
Нужен он для роста  
И еще для зрения!

**Витамин В:**

Группы В,–  витамины,  
Содержат энзимы.  
Для кожи, волос, для строения,  
Для бодрости и настроения!

**Витамин С:**

Витамин  С, –   
На Вашем лице!  
С ним никогда ничего не болит!  
И, в результате, –  прекраснейший вид!

**Витамин D:**

Сердце в порядке, движенье – вперед,  
Мой витамин уставать не дает!

**Все:**

А, В, С, D, все витамины группы В,  
Весь алфавит, –  и ничего не болит!

***Воспитатель:***Слово “витамин” придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с “амин”, получилось слово “витамин”. Детям младшего школьного возраста надо съедать в день 500– 600 грамм овощей и фруктов.

***Воспитатель:*** Чтобы нам удобнее было работать, мы разделимся на 2 команды.

Задание №1. (от каждой команды по 2 человека)Из нарезанных овощей приготовить салат, украсить и придумать оригинальное название.

***Воспитатель:*** А теперь отгадайте загадки про овощи:

Лето целое старалась, одевалась, одевалась  
А как осень подошла, нам одежки отдала.  
Сотню одежонок, сложим мы в бочонок.  
(Капуста.)

Снаружи красна, внутри бела,  
На голове хохолок – зеленый лесок.  
(Редиска.)

Развалились в беспорядке на своей перине – грядке  
Сто зеленых медвежат, с сосками во рту лежат  
Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут.  
(Огурцы.)

Золотая голова велика, тяжела  
Золотая голова отдохнуть прилегла  
Голова велика, только шея тонка.  
(Тыква.)

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин —

Это спелый...

(Апельсин.)

Далеко на юге где-то   
Он растет зимой и летом.   
Удивит собою нас   
Толстокожий...  
(ананас)

***Воспитатель:***Какой витамин содержится в этих продуктах?

1. Морковь, сливочное масло, молоко, яйцо, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха. (Витамин А.)

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

2. Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи. (Витамин В.)

3. Черная смородина, шиповник, апельсин, красный пе­рец, помидор, клюква, капуста, зеленый лук. (Витамин С.)

4. Рыба, рибий жир, морковка, солнце. (Витамин D)

***Воспитатель.*** Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

***Воспитатель*:** От каждой команды по 2 человека приглашаются. Задание 1– ой команде “Запомни фрукты” Задание 2-ой команде. Узнай фрукт.

***Воспитатель:*** Человек на 70% состоит из воды. В сутки требуется жидкости примерно 2 литра. Без еды человек может прожить 2 месяца, а без воды не больше двух – трех дней.

– Какие напитки вы знаете?

– Какой самый распространенный напиток?

– Чай. Чаю уже больше 5 тысяч лет.

А до чая на Руси пили морсы, рассолы, квас, кисели. Что вы знаете об этих напитках? (Ответы детей).

***Воспитатель****:*Морс – один из древнейших русских напитков, упоминание, о котором можно найти еще в “Домострое”. Само название напитка произошло от слова “мурса”, что в переводе означало “вода с медом”. Для его приготовления на Руси издавна использовались лесные ягоды, известные не только своим неповторимым вкусом и ароматом, но и лечебными свойствами, ведь в их составе – и органические кислоты, и витамины, и минеральные соли, пектин.

К примеру, морс из брусники – полезен при простудных заболеваниях, хорошо утоляет жажду и повышает аппетит.

Из клюквы – обладает жаропонижающим действием, повышает тонус организма, аппетит. Из ежевики – нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, является общеукрепляющим и успокаивающим средством.

Из черники – полезен для глаз и хорош для детей при расстройствах желудка и кишечника.

Морсы можно готовить и из нескольких сортов ягод, а также добавить овощи (свеклу, морковь...) Существует множество рецептов морса из смеси различных ягодных, фруктовых, овощных соков, что и полезно, и очень интересно по вкусу.

*Учитель.* Ребята фрукты мы употребляем чаще всего в сыром виде. О чем нужно помнить,прежде чем съесть фрукты или овощи? (ответы детей).

***Воспитатель****.* Мыть овощи, фрукты и ягоды можно как под проточной водой вручную, так и при помощи дуршлагов и специальных сеток для мытья продуктов. Если вы страдаете аллергией, нелишним будет предварительно замочить импортные овощи и фрукты на час в холодной воде.

1.Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

2.Кто такие витамины?

Для чего проникли в лук,

В молоко и в мандарины,

В черный хлеб, в морковь, в урюк?

Рассмотрю-ка их в окрошке,

Через дедовы очки -

Кто они? Соринки? Мошки?

Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,

Незаметные на взгляд,

Очень маленькие пушки

По бактериям палят?!

Если так, то Витамины

Мне нужны наверняка -

Съем на полдник мандарины,

На ночь выпью молока!

3. Витамин А нужен для зрения,

Для нормального организма состояния.

Много его в рыбе и морепродуктах,

А также в красных, оранжевых,

Овощах и фруктах.

В морковке, тыкве, помидорах,

Петрушке, перце, абрикосах

4. Витамин С - аскорбиновая кислота,

Польза организму от нее велика.

Она иммунитет повышает,

Болезни прочь прогоняет.

Витамин С есть в фруктах,

Он есть и во многих овощах.

Шиповник, сладкий перец, черная смородина -

главные источники,

А еще облепиха, яблоки и лимончики.

**Игра “Узнай по запаху”**

(Детям предлагаются баночки с запахом лимона, апельсина, чеснока, лука, капусты , дети определяют запахи) Учитель подводит итог.

Дети исполняют песню “Витамины” слова И. Росихиной на мотив "Буратино" из кинофильма “Приключения Буратино” музыка Д.Тухманова).

1.Ответьте на один вопрос:  
Что значит авитаминоз?  
Что нужно к пище добавлять,  
Чтобы его нам избежать?  
И, что бы нам такое съесть,  
Чтоб никогда не заболеть?

Припев:  
Ви – Они такие разные…  
Та – Они разнообразные…  
Ми – Они для жизни нужные…  
Ны – Мы с ними будем дружными!  
Ви – Та – Ми – Ны! Вот!

2.Когда приходишь в магазин,  
Не забывай про витамин:  
Морковь, капусту и шпинат,  
Бананы, киви, виноград,  
Орехи, яблоки, лимон,  
Картошку, свеклу, лук, дайкон.

Припев:

3.Природа, Воздух и Вода,  
Мы будем Вас беречь всегда!  
Планету нашу сохраним,  
От загрязненья защитим.  
Ведь людям очень Вы нужны,  
И для планеты так важны.  
Как…

Припев:  
Ви – Они такие разные…  
Та – Они разнообразные…  
Ми – Они для жизни нужные…  
Ны – Мы с ними будем дружными!  
Ви – Та – Ми – Ны! Вот!  
Все: VITA – это жизнь!!!