**Конспект внеурочного занятия «Я и правильное питание»**

**Тема** «Где можно найти витамины осенью»  
**Цель**: открытие новых знаний через формулировку учебной проблемы и поиск ее решения.

**Задачи**:

***Образовательные***:

* актуализировать знания о значении овощей и фруктов в жизни человека, освоить новые знания о витаминах, научиться различать витамины разных групп

***Развивающие***:

* развивать воображение, внимание, память, чувства, творческие способности, монологическую речь

***Воспитательные:***

* воспитывать желание сохранять и укреплять своё здоровье и здоровье своих родных и близких, воспитывать желание сотрудничать, действовать сообща, соблюдать дисциплину

**Ход занятия:**

**1)** **Организация начала занятия**

**2)Актуализация опорных знаний. Мотивация учения.**

-Ребята, посмотрите на доску. Что на ней изображено?

(на доске дети видят картинки овощей и фруктов: морковь, свекла, помидор, лук, огурец, банан, яблоко, лимон, апельсин, груша)

-На какие две группы можно разделить эти изображения?

(овощи и фрукты)

-Ребята, давайте подумаем, что же мы отнесем к овощам? А что к фруктам?

(дети распределяют овощи и фрукты в два столбика)

Овощи Фрукты

Морковь Банан

Свекла Яблоко

Лук Лимон

Помидор Апельсин

Огурец Груша

-Ребята, прочитайте тему нашего занятия

Где можно найти витамины осенью

Поставим задачи урока

Что мы должны узнать?

- Чему мы будем сегодня учиться на уроке?

(Формулирование задач урока)

**3. Организация деятельности учащихся по усвоению новых знаний.**

-Как же нам различать овощи и фрукты?

( овощи не сладкие, они растут в огороде, фрукты сладкие, они растут в саду)

-Верно, ребята, давайте выполним задание в парах. На карточках нарисованы овощи и фрукты, ниже, изображение сада и огорода. Нужно выбрать, что растет в саду, а что в огороде.

(Детям раздаются карточки с овощами и фруктами)

-Давайте проверим. Что растет в огороде? (картошка, лук, морковь, капуста, чеснок, свекла, горох, редиска) Что растет в саду? (яблоко, груша, слива, апельсин, персик, лимон)

-Молодцы! Вы справились с заданием. Теперь мы с легкостью можем различать овощи и фрукты.

-Ребята, почему людям просто необходимо каждый день есть овощи и фрукты? (они полезные, они вкусные, в них есть витамины, нужны для иммунитета)

-Вы совершенно правы. В овощах и фруктах содержатся витамины, которые необходимы для нормальной жизни людей. Так давайте больше узнаем о витаминах.

Витамин «А»

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я! **Витамин А**!

- Ребята, где содержится Витамин А и для чего он нужен? (Капуста, помидоры, морковь, огурцы)

Витамин «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. **-**Ребята, если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит, вам нужен **Витамин В**! Где содержится витамин В? (Свёкла, репа, яблоки, груши

«С» – витамин в цветной капусте,  
В укропе, свежих овощах;

Он снова в действие запустит  
Уставших клеток бодрый ряд.

-Этот витамин известен под названием аскорбиновая кислота. Он помогает поддержать иммунитет и не болеть! Где содержится витамин С? (цветная капуста, укроп, лимон, апельсин, горох)

- Ребята, мы выяснили о пользе витаминов. Узнали, в каких овощах и фруктах содержатся витамины «А» «В» «С»

(Физкультминутка)

Какое сейчас время года? А какое время года будет потом?

Нам необходимо пополнить наш организм запасами витаминов. Для чего?( Чтобы не болеть)

А в чём больше всего витаминов?( в овощах и фруктах)

Знают взрослые и дети

Много фруктов есть на свете.

Яблоки и апельсины,

Абрикосы, мандарины,

И бананы. и гранаты

Витаминами богаты!

А вы хорошо знаете фрукты? Сейчас это проверим, отгадав загадки.

1.Само с кулачок, красный бочок, потрёшь- гладко, откусишь- сладко.(яблоко) Показывают фрукт в вазе.

2.Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки(банан)

3.Близнецы на тонкой ветке, все плоды-родные детки. Гостю каждый в доме рад,- это сладкий ….(виноград)

4.Это плод продолговатый, витаминами богатый, его варят, его сушат, называется он…(груша)

5.Яркий,сладкий,наливной,весь в обложке золотой.(мандарин )

А что можно приготовить из фруктов?(сок, компот ,варенье ,начинку для пирога .йогурт, мороженое, начинку для конфет) А из овощей? Можно ли одновременно употребить овощи и фрукты? Можно сделать салат.

А что такое салат?(Салат –это холодное блюдо, состоящее из одного или смеси разных видов нарезанных продуктов и заправки)

Салаты чаще всего готовят из овощей и фруктов.

Сейчас Аня Буинова нам расскажет ,как сделать витаминный салат..

Рефлексия. (настроение с помощью светофоров)Дома маме расскажете и приготовите такой салат на Новый год.

А на память о нашем занятии я вам дарю памятки о витаминах.

**4.Подведение итога урока.**

**-**Какие задачи мы ставили в начале урока? Что узнали нового?

(Каждый ребенок говорит, что он узнал)

**5.Рефлексия**

-Ребята, вам понравилось сегодняшнее занятие? Покажите своё настроение светофором