**Сценарий внеклассного мероприятия**

**по предмету «технология» для обучающихся 5 класса**

**«Витаминная азбука»**

**МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза Энвера Ахсарова с.Зильги**

Учитель предмета «технология»

высшая категории,

Крупп Ирина Владимировна

**Цели:**

* формировать знания о здоровом питании;
* научить разбираться в витаминах, их назначении и применении;
* воспитывать навыки здорового образа жизни.

**Тип:** изучение и первичное закрепление нового материала.

Актуальность: укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

**Метод:** словесный с применением наглядности.

**На доске:** «Витаминная азбука»,

Девиз: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

**Оборудование:** рисунки овощей, ягод и фруктов, корзины с овощами, ягодами и фруктами, компьютер, слайдовая презентация.

**Учитель:**

Придумано кем-то, просто и мудро,

При встрече здороваться: «Доброе утро!»

Доброе утро солнцу и птицам!

Доброе утро улыбчивым лицам!

И каждый становиться добрым, доверчивым,

И доброе утро длится до вечера

- Я всем желаю нам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас в

течение всего занятия.

Сегодня на нашем мероприятии присутствуют учителя предмета «технология» Правобережного района, давайте их по приветствуем.

 (показ ваз с фруктами и овощами)

Что находится на столе?

(вазы с фруктами и овощами)

Что относится к овощам? (ответы детей)

Что относится к фруктам? (ответы детей)

Что относится к ягодам? (ответы детей)

Это полезные продукты или вредные????

(полезные)

А почему они полезные?

- они приносят пользу нашему организму

А что мы относим к вредным продуктам?

(чипсы, Кириешки, кока-кола, корочки пепси, фанта, торты, сникерсы, жирное мясо и т.д.)

Так, о чем мы будем сегодня говорить?

- о здоровом образе жизни

А в чем заключается здоровый образ жизни ???

-заниматься спортом

-соблюдать режим

-ходить на уроки физкультуры

-правильно питаться

А что значит правильно питаться в вашем понятии?

-кушать полезные продукты

- больше употреблять витаминов.

Для чего нам это все нужно???

-для нашего здоровья

 - Как вы думаете, что же такое «**здоровье**»?

(сила, хорошее настроение, лёгкость, красота, жизнь)

 - Что может влиять на здоровье, и отчего оно зависит?

(погода, настроение, экология нашей планеты, питание и др.)

 - Но бывает и так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно заболевает. почему?

(неправильное питание, в организм попадает мало витаминов и т. д.)

Наше с вами здоровье бесценно. И его необходимо беречь.

В природе есть такие вещества, название которых так и переводится «жизнь».

А что это за вещества сегодня узнаем.

А девизом нашего мероприятия будут такие слова великого философа Сократа

Давайте все вместе их прочитаем

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Но прежде чем начать давайте споем песню.

«О нашей пище»

(на мотив песни «Погода в доме» Л.Долиной).

Какую пищу есть полезно детям?

Вопрос заботил каждую из мам.

Строи тельную функцию отводят

Таким необходимым нам белкам.

**Припев:**

Важней всего, чтоб в меню было

И сыр, и рыба, и орех.

А также мясо, творог, яйца

Тогда здоровьем поразим мы всех

А как же обойтись без углеводов?

Волнуется бабулька по утрам.

Они с жирами вместе в непогоду

Тепло поддержат в организме нам.

**Припев:**

Важней всего, чтоб в меню было

И сыр, и рыба, и орех.

**Ученики:** Ирина Владимировна, а вот Дзамболату стало плохо.

**Учитель:**

Что такое? Что случилось?

**УЧЕНИК1:**

Да-а, вот это видно класс!

Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.

**УЧЕНИК 2:**

Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

**УЧЕНИК1:**

Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров!

**УЧЕНИК 3:**

У тебя ужасный вид.

Визит к врачу не повредит.

**УЧЕНИК 4:**

Послушай! У меня болели уши,

Так мне в день по три укола

Месяц медсестра колола!

И. как видишь, жив-здоров

И живу без докторов!

**УЧЕНИК 5:**

Без уколов можно жить -

Начинай таблетки пить.

Вот тебе таблеток куча -

Я купил на всякий случай.

(дает мешок, на котором написано: "Таблетки")

**УЧЕНИК 6:**

У меня есть пожеланье -

Занимайся обливаньем!

Я вот эту процедуру

Не меняю на микстуру.

И в мороз, и в жаркий день

Закаляться мне не лень!

**УЧЕНИК 8:**

Физкультура - вот рецепт!

Больше двигайся давай!

Бегай, прыгай, приседай!

Мяч лови и мяч кидай!

Приготовился? На старт!

(кидает мяч больному)

**УЧЕНИК1:**

Погоди! Нам с тобой не по пути.

Лишь подумаю про спорт.

Слёзы катятся на пол.

(падает)

**Учитель:**

Ребята, а я знаю кто нам поможет.

ВСЕ: Врача! Врача!

**Врач:**

Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Есть и йод, и вата.

**УЧЕНИК 5:**

Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне,

У меня такая слабость -

Не хочу я даже сладость!

**Врач:**

Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу - тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже...

Та-ак. на что ж это похоже?

Ну-ка. рот открой пошире:

Раз и два. и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.

**УЧЕНИК 1;** Надо дать ему таблетки!

**УЧЕНИК 2:** В нос закапать из пипетки!

**УЧЕНИК 3:** Надо выпить порошок!

**УЧЕНИК 4:** Антибиотиков - мешок!

**УЧЕНИК 5:** Надо дать ему микстуры!

**УЧЕНИК 6:** Справку дать от физкультуры!

**Врач:**

Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!

Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!

Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!

Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

**ВСЕ:** Ерунда! Не верим!

Выходят дети - Витамины.

**Врач:**

Познакомьтесь - витамины А. В. С, Д.

Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.

(выход витаминов с картинками, вывешивают на доску)

**Витамин А:**

Где же витамин «А» найти.

Чтобы видеть и расти?

Я и в масле, в жирном сыре.

И. конечно, в рыбьем жире.

И в печенке, и в желтке

Я бываю в молоке.

И морковь, и абрикосы

Витамин «А» в себе носят.

В фруктах, ягодах я есть.

Их нам всех не перечесть.

**Витамин В:**

Рожь, пшеница и гречиха,

Печень, дрожжи и сырок,

Вкусный от яиц желток –

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть я там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

**Витамин С:**

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Я в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

И в салате, в щавеле.

Поищите на земле.

Лук, редиска, репа, брюква.

И укроп, петрушка, клюква.

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

**Витамин Д:**

«Д» находится всегда

В молоке и в рыбьем жире,

В масле сливочном и в сыре.

Это вкусная еда.

**ВИТАМИНЫ (хором): Эти истины не новы!**

**Врач:**

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

**УЧЕНИК 1:**

Вот спасибо, доктор. Вам!

Каждый должен думать сам,

Как болезни победить

И здоровье сохранить!

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

**ВСЕ:**

Все. и взрослые, и дети,

Помните вы наш совет:

Круглый год - зимой и летом –

Без витаминов жизни нет!

**Учитель:**

Как вы догадались сегодня мы поведем речь о здоровом образе жизни и значении витаминов в жизни человека.

А что же такое витамины?

А как появилось значение слова витамины нам расскажут наши знатоки:

**Знатоки:**

Знаете ли вы, что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами.

А слово “витамин” ввел американский ученый-биохимик Казимир Фук в 1912 году.

Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зернышка, жизненно необходимо человеку.

Соединив латинское слово “vita” (жизнь) с «амин» получилось слово витамин.

Сегодня известно около 30 витаминов. Их принято обозначать латинскими заглавными буквами А, В, С, Д.

Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ.

По их нехватка ведет к различным болезням.

Витамины играют большую роль в жизнедеятельности нашего организма. И если они поступают в организм в недостаточном количестве - наступает гиповитаминоз, а если вообще не поступают в организм - авитаминоз, а если в избыточном количестве **-** [***гипервитаминоз*.**](https://www.google.com/search?q=%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D1%8B%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%BC+%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B+-+%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B7.&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwj_tprx6JbnAhWL_CoKHU14BqEQkeECKAB6BAgMECk)

Витамины - это особые вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия. Оказывается, без участия витаминов в нашем с вами организме не могут протекать процессы обмена веществ.

А еще витамины:

увеличивают работоспособность; способствуют скорейшему выздоровлению.

**Ведущий:**

Где же живут витамины?

Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов, (после прочтения стихотворения каждый «витамин» прикрепляет информационный листок с перечнем продуктов).

**Ведущий**

Как много овощей и фруктов!

А кто из вкуснее и нужнее?

Чем же они полезны? Давайте узнаем.

Слышите, какой шум стоит?

Сейчас мы послушаем спор самих овощей и заодно узнаем сколько витаминов находится в них.

**Овощи:**

Кто из нас из овощей и вкуснее и нужнее? Кто при всех болезнях будет всех

полезней?

**Ведущий:**

Выскочил горошек-— ну и хвастунишка!

**Горошек (весело)**:

Я такой хорошенький, зелененький мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу!

**Ведущий:**

От обиды покраснев, свекла проворчала.

**Свекла (важно)**

Дай сказать хоть слово мне.

Выслушай сначала:

Свеклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай —

Лучше свеклы нету!

**Капуста (перебивая):**

Ты уж. свекла, помолчи!

Из капусты варят щи!

А какие вкусные

Пирожки капустные!

Зайчики - плутишки

Любят кочерыжки.

Угощу ребяток

Кочерыжкой сладкой.

**Огурец (задорно):**

Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный!

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

На зубах хрустит, хрустит...

Я могу вас угостить!

**Редиска ( скромно ):**

Я — румяная редиска, поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

**Морковь ( кокетливо):**

Про меня рассказ недлинный:

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку —

Будешь ты тогда, дружок.

Крепким, сильным, ловким.

Хозяйка: Тут надулся помидор и промолвил строго...

**Ведущий: (**тут надулся помидор и промолвил строго\_

**Помидор:**

Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного.

Самый вкусный и приятный,

уж конечно, сок томатный.

**Лук (заманчиво):**

Я — приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

Угадали - Я ваш друг.

Я — простой зеленый лук.

**Картошка (скромно)**

Я, картошка так скромна –

Слова не сказала…

Но картошка так нужна

И большим, и малым

**Ведущий:**

Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно!

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить всем без исключения,

в этом нет сомнения!

**Ведущий:**

В свежих овощах и фруктах есть витамины, необходимые для того, чтобы наши глаза хорошо видели, чтобы кожа была мягкой и гладкой, кости были крепкими, чтобы мы не болели.

Витамины особенно нужны детям зимой и весной, когда мало зелени.

Изучив, где находятся витамины, мы с уверенностью можем сказать, что больше всего их содержится в ягодах, фруктах и овощах.

**Ведущий:**

Ведь недаром в народе создано столько пословиц и поговорок об этих продуктах:

Зелень на столе - здоровье на сто лет.

Обед без овощей - праздник без музыки.

Овощи и фрукты - музыка питания.

**Конкурсы команд**

Мы сегодня с вами вспомним все, что знаем о витаминах. А в закреплении наших знаний мы проведем в форме соревнования двух команд.

В ходе игры будет судить строгое, но справедливое жюри. А болельщики будут поддерживать свою команду.

**1 конкурс -Приветствие**

Итак,**название и девиз команд.**

(Каждая команда произносит название и девиз.)

**Лимончики.**

 “Мы лимончики важны  
с витамином “С” дружны”.

**Морковки.**

 “Мы морковки резвые, для зрения полезные”.

**II конкурс –**Загадок

**III конкурс -**Слова –перевертыши

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ло яб ко | нан ба | ша гру |
|  |  |  |
| пель а син | вино град | ва сли |

**IV конкурс**

Куда спрятались слова?

**V конкурс**

Помоги витаминам собрать свои продукты

**VI конкурс**

**Викторина**

У меня два конверта в которых есть по 3 вопроса, если вы внимательно слушали информацию, которую довели до вас Витамины, вы с легкостью ответите на них.

**VII конкурс**

Разгадай кроссворд

Отгадав загадки вы отгадаете ключевое слово

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.  а |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
|  | 3. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
|  | 4 |  |  |  |  |  | |  | | | | |
|  |  | | 5 |  |  |  |  |  | | | | |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  | 7 |  |  |  |  |  |  | | | |  | | |

1.Близницы на тонкой ветке

Все лозы родные детки

Гостю каждый в доме рад

Это сладкий **(виноград)**

2.Младший брат апельсина **(мандарин)**

3.Меленькая печка с красными угольками. **(гранат)**

4.Фрукт похож на неваляшку

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала (**груша)**

5. Легко замечаем,

Как плавает в чае,

Жёлтым боком,

С кислым соком! (**лимон)**  
6. Жёлтый фрукт.

Он очень сладкий.

Не нужна и шоколадка.

Я сушить его могу,

Получу я курагу.

Отвечай мне на вопрос.

Что же это? **(абрикос)**

7.Жарким солнышком согрет,

В шкурку, как в броню одет.

Удивит собою нас

Толстокожий (**ананас)**

8. Как назвать это все одним словом? **(фрукты)**

Ученики вписывают слова и получают слово: Витамины.

Частушки.

- а сейчас мы послушаем частушки, в которых говорится о пользе витаминных продуктов. Они нужны не только для здоровья, но и для красоты.

1. Если хочешь быть здоровым,

Бодрым, умным и весёлым.

Ешь побольше овощей.

Фруктов, кашек и борщей!

2.Витя в счёте преуспел,

Яблок много летом съел.

13 яблоках железо есть -

Это нужно всем учесть.

3.Не болеем больше гриппом,

Не боимся сквозняка -

Все таблетки заменяет

Нам головка чеснока.

4.Витаминный, натуральный

Сок фруктовый мы попьем,

В Сочи на олимпиаде

Все рекорды мы побьем!

5. Маша ела Кириешки

И сказала: «Вкусно!»,

А в больницу как попала.

Так сказала: «Грустно».

6.Ой. послушайте, девчонки,

Что сейчас вам расскажу.

Съел Ванюшка 20 «твиксов» -

Отвезли его к врачу.

Лучше бы как Вовка.

Съел одну морковку.

7.Занимаюсь я зарядкой.

Каши есть всегда я рад.

Ну а чипсы, Кириешки -

Организму просто яд!

8.Мы частушки вам пропели,

Вас. хотели оградить,

Чтоб подряд вы всё не ели

Если вы хотите жить!!!

9.Ешьте овощи и фрукты!

Это вкусные продукты.

Витамины принимайте

И здоровье укрепляйте!

Слово предоставляется ЖЮРИ.

Выступление ЖЮРИ

Итак, мы сегодня познакомились с очень полезными для нашего организма веществами - витаминами. Чтобы быть здоровыми, нужно знать витаминную азбуку и правильно питаться.

**Ведущий:**

Ешьте больше салатов, а не чипсов и шоколада.

когда будете готовить себе витаминный салат, бросьте в него немного любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности.

Эти витамины придадут необыкновенный вкус любому блюду и принесут вам здоровье.

И помните народную мудрость:

Какова еда и питье - таково и житье.

**Ведущий:**

Наше занятие я хочу закончить словами.

Если хочешь быть здоров,

Не бояться докторов,

Ешь побольше ягод,

Овощей и фруктов - Самых витаминных продуктов.

**Все поют финальную песню.**

Чтобы со здоровьем был у вас порядок,

Правильно питайтесь вы в любой денек.

Витамины в этом вам всегда помогут,

Вспоминайте чаще все советы ЗОЖ.

**Припев:**

И здоровье, непременно,

Вас порадует не раз.

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

Не забудьте также вы про физкультуру

Занимайтесь спортом, позабыв про лень.

Помните, что лучше быть всегда здоровым

И с зарядки начинай те каждый новый день.

**Припев:**

И здоровье, непременно,

Вас порадует не раз.

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

Не забудьте также вы про физкультуру.

Будьте здоровы и приятного вам аппетита

(Ученицы раздают тарелки с нарезанными фруктами и стаканчики с соками).