**Театрализованный урок по предмету «Основы здоровья»**

**Тема урока**: **Витамины. Их значение для здоровья человека**

**Цель урока:** Познакомить учащихся с понятием витамины, раскрыть их значение для человека. Расширить и систематизировать знания учащихся об овощах и фруктах.
Формировать навыки здорового образа жизни. Развивать логическое мышление, воображение, творчество.
Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, бережном отношении к нему.

**Ход урока:**

1 Организационный момент. Здравствуйте, ребята!

Мальчишки и девчата.

Рада видеть я всех вас

В этот день и в этот час.

Мы сегодня с вами вместе

В путешествие пойдём.

И тропу в страну « Здоровье»

Непременно мы найдём.

- Какое сейчас время года? А какой месяц? В этом месяце часто идет дождь. Давайте и мы попробуем сымитировать дождик. (трение ладошками-щелчки пальцами-хлопки в ладоши-топот ногами и то же в обратном порядке). Дождик закончился, выглянуло солнышко, улучшилось настроение. Улыбнитесь друг другу и начнем наш урок.

2.Сообщение темы и целей урока.

-Вы часто слышите выражение «щедрая осень». А чем же щедра осень. Что она нам принесла? (ответы детей)

- А для чего люди едят овощи, фрукты? (Они вкусные, полезные, в них много витаминов).

- Холодает, скоро зима. Часто зимой людям не хватает витаминов. Сегодня на уроке мы и поговорим о витаминах, об их значении для человека, пользе.

3. Мотивация учебной деятельности.

   -  Иногда ребенок отказывается кушать то или иное блюдо, и тогда мама назидательным тоном говорит – «Ешь, там много витаминов!» А что это за существа такие невидимые, эти витаминки?.. И почему они в еде живут? Вот сегодня мы узнаем, где прячутся эти витаминки и какое значение они для нас имеют.

4 .Изучение нового материала.

- Вы любите отгадывать загадки? Давайте с вами отгадаем загадки.

1. - Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах. (Капуста)

 2. - На жарком солнышке подсох

И рвется из стручков ... (горох)

3. - Наши поросятки выросли на грядке,

К солнышку бочком, хвостики крючком.

Эти поросятки играют с нами в прятки. (огурцы)

4. - Круглое, румяное с дерева достану я,

На тарелку положу, «Кушай, мамочка»,- скажу. (яблоко)

5. - Пришел барин с грядки, весь в заплатках,

 кто ни взглянет, всяк заплачет. (лук)

6. - Что за фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож,

Бок зеленый солнцем греет,

Он желтеет и краснеет?(Груша)

7. - Она прячется от солнца

Под кустом в глубокой норке,

Бурая – не мишка,

В норке - но не мышка. (картошка)

8. Он зеленый и большой,

Я полью его водой.

Как огромный карапуз

Скоро вырастет … (Арбуз)

 - На какие 2 группы можно разделить отгадки. (Овощи и фрукты)

- А что лишнее, что нельзя отнести ни к овощам. ни к фруктам? (Арбуз)

- Да, правильно. Арбуз – это большая ягода.

- В овощах, фруктах, злаках, ягодах есть много витаминов.

3. Формирование новых знаний

**-**  А вот как-то на огороде разгорелся спор между овощами, кто наиболее полезен. (На сцене появляются ребята в костюмах овощей для инсценировки).

Инсценировка «Спор овощей» И. Семенова

Ведущий: Урожай у вас хорош,
Уродился густо:
И морковка, и картошка,
Белая капуста.
Баклажаны синие,
Красный помидор
Затевают длинный
И серьезный спор:
Кто из них, из овощей,
И вкуснее и нежней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?
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
пироги капустные!
Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки,

Огурец (задорно): Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

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.

Ведущий: Тут надулся помидор,
И промолвил строго…

Помидор: Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.
Витаминов много в нем,
Мы его охотно пьем!

Лук: 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!

Все: Спор давно кончать пора!
Спорить бесполезно! (Стук в дверь. Овощи замолкают)

Все: Кто-то, кажется стучит… (появляется Айболит)
Это доктор Айболит!

Айболит: Ну, конечно, это я!
О чем спорите, друзья?

Все: – Кто из нас, из овощей,
Всех вкусней и всех важней?
Кто при всех болезнях
Будет всем полезен?

Айболит (расхаживая): Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить.
Все без исключенья,
В этом нет сомненья!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!

**Физпауза (видео https://www.youtube.com/watch?v=olNartgMZrs)**

 - Вы наверное слышали от ваших мам и бабушек такие слова:

-Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо кушать витамины. Витамины: А, В, С, Д и т.д.

 И вот однажды витамины заспорили.  Давайте послушаем наших ребят.

 Ведущий: Витамины А, В, С
примостились на крыльце,
И кричат они, и спорят:
Кто важнее для здоровья?

Витамин А: – Я, – промолвил важно А,
– Не росли бы без меня.

Витамин С: – Я, – перебивает С,
– без меня болеют все,

Витамин В: – Нет, – надулся гордо В,
– Я нужнее на земле.
Кто меня не уважает
Плохо спит и слаб бывает.

Ведущий:Так и спорили б они
В ссоре проводя все дни,
Если б доктор Айболит
Не сказал им напрямик:

Айболит: – Все вы, братцы, хороши
Для здоровья и души.
Если б вас я всех не ел,
Все болел бы и болел.
С вами всеми я дружу
Я здоровьем дорожу!

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!

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

Припев.

4. Обобщение и систематизация знаний и умений, полученными на уроке

* Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов.

Витамин А

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре.
И, конечно, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке
Он бывает в молоке.

И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

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.

Витамин С

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

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.

Доктор Айболит : Кто здоровым хочет быть,
Не болеть и не хандрить,
Пусть полюбит витамины –
Враз исчезнут все ангины!

Спортом лучше занимайся,
В речке плавай, закаляйся.
Витамины не забудь,
В них – к здоровью верный путь!

5. Итог урока.

- Что нового, интересного вы узнали на уроке?

- Для чего человеку нужно употреблять витамины?

- В каких продуктах находятся витамины?

Видеопрезентация «Для чего нужны витамины»

- Вам понравился урок?

Всего вам хорошего, ребята. Здоровья вам и успехов!