**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!