**Воспитательное мероприятие в начальной школе:**

***«Витаминная  радуга»***

**Цель:**

* познакомить детей с понятием витамины; рассказать о пользе витаминов, их значении в жизни человека.

**Задачи:**

* продолжить формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
* воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью;
* формировать у учащихся устойчивую положительную самооценку.

**Ход классного часа**

**Учитель**: Что такое «здравствуй?» – лучшее из слов,  
               Потому что «здравствуй» – значит будь здоров.  
               Правило запомни. Знаешь – повтори.  
               Старшим это слово первым говори.  
               Вечером расстались, встретились с утра.  
               Значит слово «здравствуй» – говорить пора.

**Учитель:** Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы знаете, что сказать «здравствуйте» – это значит подарить человеку частичку здоровья.

               – Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

               – Здравствуй! – улыбнется он в ответ,

               И, наверно, не пойдёт в аптеку,

               И здоровым будет много лет.

– Ребята, скажите, пожалуйста, а какого человека мы можем назвать здоровым? (Того, кто делает зарядку, занимается спортом, ест здоровую пищу и т.д.)

**Учитель:**Вы все, конечно, правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

-   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.

– Как вы думаете, какие правила нужно помнить и выполнять, чтобы сохранить здоровье? (заниматься спортом, соблюдать режим дня, правильно питаться, закаливаться, чаще быть на свежем воздухе).

– Что значит правильно питаться? (Это значит, что нужно питаться полезными для нашего здоровья продуктами).

**Учитель:**Верно, ребята.Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполез­ная. Какие полезные продукты вы знаете? Чем эти про­дукты полезны? (ответы детей).

Важнейшим жиз­ненно необходимым компонентом здорового питания яв­ляются витамины. Сегодня мы с вами поговорим о вита­минах, их значении для здоровья человека.

– Называется наш классный час «Витаминная радуга».

– Сегодня я предлагаю вам отправиться вместе со мной в путешествие! Вы любите путешествовать?

– А куда мы с вами отправимся, вы узнаете из стихотворения.

   Витаминная страна,

   Вся чудес она полна –

   Витамины здесь живут,

   Всех нас в гости к себе ждут.

   Без витаминов нам нельзя,

   Ни туда и ни сюда,

   Мы здоровье сбережём

   В путешествие пойдём!– А называется классный час так, потому что мы совершим путешествие в удивительный и сказочный мир, наполненный ярким ароматом ягод и фруктов, который предстанет перед нами во всех красках радуги.

**Цель нашего путешествия**– узнать о витаминах полезную информацию и применять полученные знания на практике.

**Учитель:**Свое название витамины получили от латинского слова «вита» – жизнь, т. е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у чело­века, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Маленькие, как пылинки,  
Есть на свете витаминки.  
Знают взрослые и дети  
Как нужны малютки эти.  
Надо все любить продукты  
Мясо, овощи и фрукты.  
Витаминов много есть,  
Их количество не счесть.  
В творожке и молоке,  
В колбасе или муке,  
Витаминов много в сыре,  
В вишнях, яблоках, инжире.  
Есть в сгущёнке и тушёнке,  
Много в жареной печёнке.  
В клюкве, ежевике, сливе,  
В груше, дыне и маслине.  
В рыбе, масле и сметанке,  
В кукурузе, редьке, манке.  
Витамины в простокваше,  
В гречневой, полезной каше.  
В соке, ряженке, кефире,  
В мармеладе и пломбире.  
Нам всего не перечесть,  
Витамины всюду есть.  
Они - полезные друзья!  
Их огромная семья  
Нам поможет крепче стать.  
Мы должны о них все знать!

– А какие витамины вы знаете? (ответы детей)

– Да, вы совершенно правы. Самые полезные и известные витамины – это А, В, С, Д.

   Витаминов много — всех не перечесть,

   Но самые главные среди них есть.

   Без них не может организм существовать,

   Учиться, работать и отдыхать.

   В различных продуктах -

   от рыб до малины,

   Для жизни важнейшие

   есть витамины.

**Ученик:** Витамин **А** отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, благотворно влияет на зрение. А еще витамин **А** называют витамином роста. Этим витамином богаты жир печени некоторых животных и рыб, а также яйца. Содержится он в молоке, сливочном масле.

Если в организм мало поступает витамина А, может появиться болезнь «куриная слепота», различные болезненные изменения кожи;

Недостаток витамина А вызывает заболевания глаз: образование язвочек на роговице, понижение зрения в сумерках. Витамин А помогает сохранению нормального зрения.

**Учитель:** Где же витамин «А» найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечесть.

**Ученик:**Витамины группы **В** незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, предохраняют от судорог и укачивания, способствуют хорошей работе сердца. Витамины группы В помогают нам справиться со стрессами, с усталостью. Витамин **В1** играет важную роль в работе нервной, мышечной и сердечной систем. Витамин **В2**участвует в обмене белков, жиров, углеводов, многих других биохимических процессах. Его называют «витамином красоты».

 Чтобы в организме было достаточно витаминов этой группы нужно есть различные каши, рыбу, яблоки, фасоль, молочные продукты.

При недостатке витамина В*х*нарушается нормальная деятельность нервной системы, дети быстрее устают, им труднее бывает сосредоточить внимание во время занятий, на

уроках. Витамин В помогает организму легче справ­ляться с усталостью, сохранять

бодрость и работоспособность.

Нетрудно обеспечить организм необходимым количеством витамина В. Его достаточно в ржаном хлебе и в пшеничном хлебе из муки простого помола, в овсяной, гречневой и ячневой каше, яблоках и фасоли, а также в мясе, говяжьих почках, печени.

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.

**Ученик:**Витамин **С**, или аскорбиновая кислота, служит для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии, таких заболеваний, как кровоточивость десен.

Источниками витамина С являются капуста, лук, сладкий перец, баклажаны, картофель, щавель, смородина, рябина, шиповник, клюква, брусника, крыжовник, цитрусовые.

**Учитель:**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!

**Ученик:**Витамин **D** делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов. Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках. Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце. Много витамина **D** в рыбе, сливочном масле, яйцах и свежей зелени.

**Учитель:**Кости тоже укрепляй,  
Витамин «Д» принимай.  
Есть он в солнечных лучах,  
В рыбе, яйцах, овощах!

**Учитель:**В витаминной, есть в семье  
Витамин с названьем «Е».

Есть он в соевых бобах,  
Его много и в маслах,  
В кукурузном, солнечном,  
В соевом, подсолнечном.

Он сосуды расширяет,  
Мышц питанье улучшает.

**Ученик:**Витамин **Е** защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, предотвращает развитие злокачественных заболеваний. Защищает сердце и органы кровообращения, помогает усваивать пищу. Витамин **Е** препятствует преждевременному изнашиванию организма (старению клеток).

– Всякий витамин по-своему уникален, и ему нельзя найти замену. Все объясняется специфическим набором функций, которые присущи только одному отдельно взятому веществу. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Поэтому, если организм ощущает нехватку какого-то витамина, возникают очевидные последствия: витаминная недостаточность, нарушение обмена веществ, заболевание.

**Витаминная недостаточность** – это недостаток в организме одного (нескольких) витаминов.

**Авитаминоз** – это полное отсутствие одного (нескольких) витаминов в человеческом организме, благодаря чему эта форма витаминной недостаточности становится самой тяжелой.

Поэтому важно правильно, разнообразно и насыщенно питаться, включая в свой рацион ежедневно хотя бы минимум продуктов, обогащенных полезными микроэлементами.

**Учитель:** – А теперь ягодки-подружки предлагают вам отгадать **«Витаминные радужные загадки»**и расскажут, какие витамины можно найти в «отгадках».

**Красные загадки**от Шарлотты Землянички

1. Созревает он на грядке

           Краснощёким, вкусным, гладким.

           Сочным, круглым и большим -

           Мы, сорвав его, едим.

           И полезный сердцу сок

           Запасаем с дачи впрок.

           Для борща, и для зажарки

           Пасту варим в скороварке.

           Растёт дружно с давних пор…

           Кто ребятки?.. (Помидор)

**Помидор.**

Помидор пришел к нам из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотыми яблоками». Сначала плоды были маленькие, как вишенки. А сейчас встречаются весом больше 1 кг.

Помидоры богаты витаминами, ферментами, аминокислотами.

 2. Кто сестра родная Редьки

           И имеет острый вкус;

           Белый носик свой скрывает,

           В землю пряча под картуз?

           Что у нас растёт на грядке

           С длинной, пышною косой,

           Стол отлично украшает

           Каждый год у всех Весной?

           Чей салат всегда изыскан?

           Как зовут её? ... (Редиска)

Редис, произошел от близкого вида — редьки приморской из Средиземноморья, где введен в культуру не менее 5 тысяч лет назад. В Европе редис выращивают с XVI века. В некоторых странах его до сих пор называют «французской редькой». В редисе содержатся: железо, калий, магний, фосфор, кальций, никотиновая кислота, витамины С, РР, особенно много витаминов группы В.

**Оранжевые загадки**приготовила Апельсинка.

3. Что, ответьте мне ребята,

            Витаминами богата?

            Словно полная луна

            Издали нам всем видна?

            И царицей на природе,

            В нашем дачном огороде,

            Загорать, толстеть привыкла,

            Что, скажите детки?.. (Тыква)

Специалисты утверждают, что родиной тыквы является Америка

Тыква - чемпион среди овощей по содержанию железа. Тыква полезна при болезнях сердца, почек, печени, гипертонии, холецистите.

4. Распушив зелёный хвост,

           И запрятав длинный нос,

           Это рыжая девица

           С весны прячется в землице.

           Лето целое растёт,

           Осенью черед придет…

           Её выкопают ловко,

           Будет на зиму ... (Морковка)

Морковь – одно из старейших овощных растений. Еще за 2000 лет до нашей эры она была известна древним грекам и римлянам.  
В XVI веке в Европе появилась и современная оранжевая морковь. Считается, что этот сорт был изобретен голландскими селекционерами.

Европейцы охотно использовали не только корнеплоды, но и морковную зелень для супов.

Морковь значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина. В ней имеются все необходимые организму минеральные вещества. Морковный сок улучшает пищеварение, аппетит, структуру зубов, при язвах и раковых образованиях он является естественным растворителем, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Морковь оказывает благоприятное действие на оптическую систему человека.

**Жёлтые загадки**подготовила Лимона.

5.Высока, большие листья,

           Колосится, как пшеница.

           А в чехлах с пушком зелёных –

           Жёлтых зёрен просто тонна!

           Спелые её початки –

           Будто сахар сладкий – сладкий!

           Можно много съесть от пуза!

           Что же это?.. (кукуруза)

В начале, кукурузу выращивали как декоративное растение, но позже, европейцы оценили вкус кукурузы и ее полезные свойства. В Мексике сегодня выращивают кукурузу различных цветов: желтую, белую, красную, черную и даже синюю.

Зерна кукурузы содержат много углеводов: клетчатку, белок, огромное количество витаминов группы В, витамин Е, витамин РР, калий, фосфор, магний, железо, цинк.

6.. Длинный, в жёлтой кожуре –

           Он полезен детворе.

           Прибыл к нам из дальних стран

           Сладкий вкусный фрукт ... (банан).  
**Банан** по праву причислен к древнейшим культурным растениям.

Родом фрукт из Южной Индии. Чем богаты бананы так это калием, недостаток которого может привести к раздражительности. Поэтому, если ваша жизнь - сплошной стресс, то ешьте бананы**,** однако не забывайте, что продукт этот довольно калорийный - 100 ккал на каждые сто граммов веса плодов.

Таким образом, пять-шесть бананов по энергетической насыщенности равноценны приличному обеду. Недаром, на Западе этот фрукт считают идеальной едой для трудоголиков, а в жарких странах любимым блюдом... грузчиков. Подкрепился и можно снова приступать к тяжелой работе.

**Зелёные загадки**от Виноградинки.

7.Он в пупырышках зелёных,

             Среди листьев опылённых,

             На зелёной дачной грядке

             Целый день играет в прятки.

             А зимой, солёный в бочке,

             Отдыхает в холодочке.

             Вам известен тот хитрец?

             Кто он детки?.. (Огурец)

Родина огурца – Индия. Там дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцами оплетены заборы в деревнях.

В России огурцы с давних пор являются любимым овощным растением.. В огурцах 97% воды, содержатся эфирные масла, органические кислоты, они являются источником минеральных веществ. Есть в огурцах и ферменты, улучшающие усвоение витаминов. Наличие высокого процента содержания калия в огурцах делает его полезным при низком и высоком кровяном давлении.

Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, обладают жаропонижающим, противовоспалительным действие

8.. Висят лодочки на ветке,

             Рядом с небольшой беседкой.

             В каждой лодочке отряд,

             Вереницей все сидят.

             Скоро лодочки поспеют,

             Незаметно пожелтеют.

             Треснут и бойцы с куста

             Разбегутся кто куда.

             Чтоб с земли не подбирать,

             Нужно лодочки сорвать.

             Урожай с куста не плох…

             Что собрали мы?.. (Горох)

Многие из нас считают, что горох "самая что ни на есть русская еда", с которой не особенно-то знакомы другие народности. Доля истины в этом есть. Действительно, на Руси горох известен с незапамятных времен, его культивируют с VI века. Не случайно же, подчеркивая давность того или иного события, говорят: «Это когда было, ещё при царе Горохе!»  
  
И всё же горох пришел к нам из заморских стран. Принято считать, что родоначальник всех культурных сортов гороха произрастал в районе Средиземного моря, а также в Индии, Тибете и некоторых других южных странах.

Горох является чемпионом среди овощей по содержанию белка. В сухом горохе столько белка, сколько в говядине. В нем много углеводов, калия и фосфора. А зеленый горошек богат витаминами **А, В**и С.

Когда горох скашивают, в почве остается много азотных удобрений. Недаром горох называют зеленой фабрикой азота.

9. Барыней сидит на грядке,

             Вся одёжка - одни  складки.

             Невозможно посчитать,

             Можно только рассуждать.

             Её свежую шинкуют,

             Солят в бочках, маринуют.

             Жарят, парят, в борщ кладут,

             Даже пироги пекут.

             Без неё на даче пусто…

             Как зовут её?.. (Капуста)

Капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «щи». Возможно, с тех пор   попало в русский язык слово «щи».

Капуста на Руси пришлась ко двору. Этот холодоустойчивый и влаголюбивый овощ прекрасно чувствовал себя на территории всех русских княжеств. Его крепкие белые кочаны, обладающие отличным вкусом, выращивали во многих крестьянских дворах.

Капуста — ценный источник аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В, Р, РР, витамина К .

. Капусту употребляли и в свежем, и в варёном виде. Но больше всего на Руси ценили квашенную капусту за её способность сохранять "оздоровительные" свойства в зимний период.

**Голубые загадки**подготовила Черничка.

10. Хорошо в лесу ребятам –

             Побывали там вчера.

             Сочных ягод, сизоватых,

             Притащили два ведра!

             Думали, их ждёт черника,

             А попалась ... (голубика).

 Ягоды голубики обладают целым рядом качеств, приносящих пользу организму человека: содержат большое количество витаминов: С, А, В1, В2, РР и пектиновые вещества, которые способствуют выводу радиоактивных элементов из организма.

Полезные свойства ягоды очень ценятся народными лекарями, врачами, разработчиками косметики. Употребление голубики влияет на укрепление зубов и костей, улучшает кровообращение, положительно влияет на работу щитовидной железы; ягоду используют при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта;

**Синие загадки**приготовила Вишенка.

11.Для компотов и варенья

             Очень этот фрукт хорош.

             И на вкус он – объеденье,

             Ты в саду его найдёшь.

              А весной цветёт красиво

              Вместе с яблонями ... (слива).

Считается, что слива по­пала в Европу из Дамаска. Плоды сливы исполь­зуются в свежем виде и для переработки (чернослив, компоты, варенье, наливки).

Слива — содержит достаточно много витаминов группы В (поддерживают в надлежащем состоянии нервную систему, борются с усталостью и бессонницей, улучшают настроение), Витамин С (помогает бороться с разнообразными инфекциями), провитамин А (улучшает зрение, снижает чувствительность организма к вирусам и делает кожу нежной и шелковистой), витамин К (улучшает состав крови, предотвращает тромбозы), витамин Р (укрепляет стенки как больших вен и артерий, так и мелких капилляров). Из микроэлементов сливы богаты натрием, калием, медью и железом.

**Фиолетовые загадки**нашла для вас Сливка.

12. Кто живёт на огороде,

             Синеньким зовут в народе?

             Кого жарят, варят, тушат,

             Как грибы на зиму сушат;

             Маринуют, солят, трут

             Даже пироги пекут?

             Кого, милые друзья,

             Есть сырым совсем нельзя?

             Нужно термообработку

             Провести, и есть в охотку.

             Кто полезный с жарких стран

             Стал нам близким?.. (Баклажан)

Родина баклажана - Восточная Индия, откуда арабами через Афганистан и Иран он был завезен в Южную Европу, а затем персидскими торговцами в Африку.

В России баклажан известен с XVII векаВ баклажанах — витамины группы В, каротин, минеральные вещества (марганец, йод, медь, цинк). Особенно богаты плоды баклажана минеральными солями: фосфора, кальция, калия, магния, железа, алюминия. А вот в перезревших баклажанах содержится большое количество ядовитого вещества - соланина, поэтому их ни в коем случае нельзя употреблять в пищу.

Специалисты рекомендуется баклажаны больным желудочными и кишечными заболеваниями. Употребление баклажанов полезно для профилактики и лечения атеросклероза, так как усиливают выведение из организма холестерина, снимают его концентрацию в крови.

.

**Физминутка** «А в лесу растёт черника»

А в лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания)

Нагулялся я в лесу

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте)

В класс пора мне возвращаться,

Чтобы снова заниматься. (Дети садятся за парты.)

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

– 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.

– А чтобы сохранить витамины:

• овощи нужно чистить непосредственно перед варкой или едой;

• нельзя оставлять овощи на ночь в воде - витамины уходят в воду;

• надо варить овощи под закрытой крышкой - могут разрушиться от кислорода воздуха;

• кастрюли должны быть эмалированные или из термостойкого стекла.

**Учитель:** А теперь сидите все, ушки на макушке.

Мы споем сейчас для вас витаминные частушки.

**Красные витаминные частушки**

Чаще пей томатный сок –  
Станешь строен и высок!  
С газировкою любой  
Заболит животик твой!

Краснеет медленно клубника.

На неё сердита Вика.

Мультик даже не смотрела,

Ждала у грядки и ревела!

Под дождём недолго мокла.

Надувая щёки свёкла.

Ох, как свёкла хороша,

Пригодится для борща!

А редиска, а редиска –  
Самый ранний корнеплод.  
Витаминами питает  
Нас на целый год вперед.

**Оранжевые витаминные частушки**

А у Настеньки беда -  
Не растёт совсем она.  
Доктор Насте дал совет:  
"Ешь морковку на обед."

Я сегодня рано встала,  
И морковку я достала.  
Можно скушать бутерброд  
Только заболит живот.

Морковкой вкусно похрустим,

Подрасти, скорей хотим!

знает каждый из ребят,

В морковке витаминов клад!

Апельсины, мандарины,  
И, конечно же, лимон –  
Чемпионы витаминов,  
Даже «С» в них миллион!

Я морковку ем с утра,

Вижу всех издалека.

Витаминов много там —

Ешь морковь ты по утрам.

**Желтые витаминные частушки**

Каждый день с утра пораньше  
Ешь банан и апельсин,  
Чтоб на личике пригожем  
Больше не было морщин.

Очень всем полезна каша  
Пшённая, перловая,  
Потому, что в этой каше  
Сила стопудовая!

Дыни, яблоки иль груши,  
Хочешь ешь, а хочешь пей.  
Наслаждайся, сколько сможешь,  
Нет их лучше и вкусней.

Дыня — жёлтая красуля,

Спелой мякоти полна.

Всем тут хватит ребятишкам,

Ничего, что лишь одна.

**Зеленые витаминные частушки**

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь ей с вами я.

Суп с горохом и капустой-  
Будет в животе не пусто.  
И бульончик припивай-  
Язва и гастрит, прощай!

Как зайдём мы в огород -  
Витаминов полон рот:  
И петрушка, и лучок,  
Сельдерей, и чесночок!

У меня фигура тонка  
И высокий каблучок.  
Я не буду, есть пирожное,  
Мне пожарьте кабачок.

Эй, дружок, кидай в салат  
Сельдерей, щавель, шпинат  
И петрушку, и салат  
В них для нас – здоровья клад!

Зелень огородная -  
Приправа превосходная,  
Хороша она для щей,  
Винегретов и борщей

Друг сказал: «Там огурец,

Спелый и зеленый».

«Это кабачок-хитрец,

Друг ты мой, ученый».

Рано утром сорванцы

Собирали огурцы,

Салат сделать не успели.

Огурцы ребята съели!

**Голубые витаминные частушки**

Голубика, голубика –

бирюзовая мечта.  
Затерялись в чаще дикой

голубичные места.

Это ягода лесная,  
Рвём, не много о ней зная -  
Не такая,как черника:  
Чуть с "налётом" голубика.

Ты пораньше, друг, вставай –

Ждёт в лесу нас урожай!  
Будь внимательней – смотри-ка:

Вон не собрана черника.

**Синие витаминные частушки**

Дорасти нам до небес  
Поможет каша «Геркулес»,  
А улучшить зрение-  
Черничное варенье.

Слива, слива, моя слива,  
Ты красива и вкусна.  
Много мякоти на диво,  
Ну, а косточка - одна.

**Фиолетовые витаминные частушки**

Фиолетовая слива,  
Смотрит с дерева игриво.  
Так и хочет, чтоб сорвали,  
Самой лучшею назвали.

Смотрят с веточек счастливо  
Фиолетовые сливы.  
Хватит фруктам загорать,  
Будем сливы собирать!

Баклажаны всем по нраву

И считаются по праву

Диетическою пищей,

Очень вкусною, дружище!

Ешьте овощи и фрукты!

Это вкусные продукты.

Витамины принимайте

И здоровье укрепляйте!

**Подведение итогов занятия.**

– Давайте поделимся своими впечатлениями. Дополните предложения:

1.    Витамины – это…

2.     Я буду обязательно…

3.     Дома я  расскажу о…

-  Я   желаю вам крепкого здоровья, выполнять правила здорового питания и всегда быть в хорошем настроении. Спасибо за внимание.

