

«Витамины – наши друзья»

Цель: систематизировать и расширить знания детей об овощах и фруктах,

их разнообразии; познакомить с витаминами, раскрыть их значение для здоровья человека; развивать критическое мышление; учить слышать и слушать друг друга, работать группами, парами; анализировать и обобщать; оценивать своих товарищей; способствовать формированию ЗОЖ.

Ход занятия:

1.Определение темы урока.

Каждый урок мы начинаем со слова «здравствуйте». А задумывались ли вы, что значит это слово? В старину, говоря «здравствуйте», люди желали друг другу здоровья.

Как вы думаете, какова тема нашего классного часа? (Здоровье, здоровый образ жизни.)

Наше с вами здоровье бесценно. Значит, его необходимо беречь. Что же нам поможет его сберечь? (соблюдение режима дня; соблюдение правил гигиены; прививки от болезней; здоровое питание.)

Прочитайте девиз нашего урока: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

2.Определение целей урока.

Как вы думаете, чему мы должны научиться на занятии? (Как сберечь здоровье?)

И сегодня мы поговорим о здоровом питании, что же нужно кушать и почему.

3.Актуализация имеющихся знаний. Получение новых знаний.

К нам на занятие пришли гости. Чтобы узнать, кто это, давайте разгадаем кроссворд.

Кроссворд.

На сучках висят шары –
Посинели от жары.
(сливы)

Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.
(вишня)

Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,

Ели да хвалили?
(картофель)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи.
(капуста)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоку.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь)

На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки.
(земляника)
Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(малина)

Кто же наши гости? (витамины)

А где содержатся витамины? (в овощах, ягодах, фруктах и других продуктах)

Физминутка для глаз.

Сообщения детей.

Витамин А. Посмотрите на меня, я – витамин А. если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

Витамин В. А я – витамин В. если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не лице на образовывались трещинки в уголках рта, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

Витамин С. Я – самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

Витамин Д. Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком.

4.Решение проблемной ситуации .

Витамины поспорили: кто из них самый полезный, самый важный?

Давайте поможем им: разделимся на группы и выберем продукты с содержанием данных витаминов.

Что же вы заметили? (витамины крепко дружат между собой, в продуктах содержится не один витамин, а несколько сразу). Все витамины важны, недостаток одного из них ведёт к проблемам со здоровьем.

Да, витамины повышают наше настроение и укрепляют наше здоровье, а это – самое главное.

5.Закрепление полученных знаний. Разучивание подвижной дидактической игры.

Витамины очень довольны.

И очень хотят с вами поиграть, а вы готовы к игре?

Разучивание игры с мячом «Овощи-фрукты». (Дети встают в круг. Мяч бросают одному ребёнку,называя любой овощ или фрукт. Он возвращает мяч, говоря при этом, что это. Остальные дети или подпрыгивают (фрукт), или приседают (овощ).)

6.Рефлексия. Подведение итогов занятия.

Наши друзья, витамины, очень довольны вашей работой.

Возвратимся к девизу занятия. Кто его запомнил? Что это значит?

Какой же вывод вы можете сделать? (надо питаться правильно, кушать полезные продукты, вести здоровый образ жизни)