Новомиргородський ліцей №3

«Вітаміни – наші друзі»

Ігрове заняття підготувала

вчитель початкових класів

Скочко О.А.

Тема: «Вітаміни – наші друзі»

Мета: Ознайомити дітей із поняттям « вітаміни», класифікацією вітамінів, розкрити значення вітамінів в житті людини; уточнити і розширити знання про овочі і фрукти, формулювати здоров'язбережувальну компетентність; розвивати мовлення, мислення, пам'ять, увагу; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

Обладнання :карти із зображенням харчових продуктів, інформаційні плакати «Вітаміни А, В, С, D», набір фруктів і овочів для гри, презентація «Вітаміни».

Хід заняття

І Вступна частина

- Доброго дня, діти
  Давайте усміхнемося нашому сонечку, мені і один одному.
- А який у вас настрій?
- А коли у людини хороший настрій?
- Щоб зростати, бігати, гратися потрібна сила(енергія).
- Звідки вона береться?
- А щоб бути здоровим треба їсти, їжа – будівельний матеріал для організму.
- Як ви думаєте, яка їжа корисна?
- Що таке вітаміни?
- Які вітаміни ви знаєте?
- В яких продуктах є вітаміни?

ІІ Повідомлення теми

Тема заняття «Вітаміни – наші друзі»

Ми дізнаємось , що таке вітаміни, які вони бувають, їхнє значення для нас

III Основна частина

1.Бесіда

Для розвитку і росту людини необхідні різноманітні вітаміни. Позначаються вони буквами латинського алфавіту A, B, C, D, K і т.д. Людина яка отримує з їжею достатню кількість вітамінів, рідше хворіє, має здорові зуби, шкіру , волосся.

2.Робота з плакатами

Слово « вітаміни» походить від латинського слова «віта» - життя.

Слово «вітамін» вигадав американський біохімік Казимир Функ. Він відкрив, що речовина «амін», яка міститься в оболонці рисового зернятка, необхідна для життя людини. З’єднали «віта» і «амін», одержали слово «вітаміни»

(Учні виходять до дошки)





Вітамін А – сприяє росту, допомагає зберегти зір(морква, помідор, зелена цибуля, гарбуз, молочні продукти, печінка)

Вітамін В – потрібен для розумової та фізичної праці, поліпшує травленн(слива, горох, квасоля, вівсяна та гречана крупи, горіхи, м’ясо, сир, яйця)

Вітамін С – запобігає простуді, сприяє росту, вбиває мікроби, зміцнює імунітет (шипшина, лимон,солодкий перець, цибуля, часник, капуста, чорна смородина, малина)

Вітамін Д – зміцнює кістки, зуби(молоко, сир, масло, риба, яєчні жовтки)

3.Перегляд презентації



4.Гра «Вибери продукти»

І група – вибирає малюнки з продуктами, що мстять вітамін А

ІІ група – вітамін В

ІІІ група – вітамін С

ІV група – вітамін Д

5. Фізкультхвилинка «Вітамінка»

6. Відгадування загадок



1.На деревах пожовтіли

Солоденькі кульки спілі,

Діти люблять їх ще й оси

Ці смачненькі … (Абрикоси)

2. Зубчики у мене ніжні,

Всі дрібненькі дуже цінні.

Хто щодня мене вживає,

Увесь рік хвороб не знає.(Часник)

3. У зеленому лісочку

Під мережаним листочком

Червоніє невеличка

Спіла ягідка …(Суничка)

4.Красна дівиця

Сидить у темниці,

А зелена коса

Її на вулиці(Морква)

5.Моє тіло під землею,

Кучерики понад нею,

Любить мене кожна юшка,

Називаюсь я….(Петрушка)

7. Цікавинки

А чи знаєте ви, що у насінні соняшника більше вітаміну Д, ніж у м’ясі, яйцях, курятині?

- У білокачанній капусті немає вітаміну С, але якщо її нарізати, цей вітамін починає у ній утворюватись. Тому дуже корисна квашена капуста.
- У молоці є вітамін А, але в козиному є ще й вітамін С, а в коров’ячому його немає
- Коли ви зірвали з дерева яблуко, в ньому з кожним днем стає все менше вітаміну С.

8. Гра «Мішечок вітамінів».

У мене є мішечок, у якому овочі і фрукти. Кожен витягає продукт і розповідає де він росте, що з нього готують, де використовують.

IV Підсумок



- Які овочі корисні дітям?
- Які фрукти ти часто вживаєш?
- Що корисніше: цукерки чи овочі та фрукти?
- Чому продукти повинні бути різноманітними?
- Чи стануть « вітаміни» твоїми друзями»

Використана література:

1. Губський Ю.І. (2007). Біологічна хімія. Київ-Вінниця: Нова книга
2. Система виховання у початковій школі (за Національною програмою виховання МОН України) // упоряд. А.В. Лихва. – Х. Вид. група « Основа» , 2012. С. 237,С.350-352
3. Левченко Т.Г. Валеологія щодня. Основи здоров’ я для дітей 5-6 років.-Х. Вид. група « Основа», 2015. С.67-68.
4. Н.І. Каменчук « Подорож до країни « ВІТАМІНИ»» , журнал ВИХОВАТЕЛЮ ГПД. УСЕ ДЛЯ РОБОТИ. Видавнича група « Основа» № 11 (71) листопад 2017р. С.25.
5. Чорновіл О.В. Абетка харчування. Їмо правильно! / Оксана Василівна Чорновіл. – К.: ТОВ «ОДВА», 2010. – 7,14с.

Інтернет – ресурси:

1.Вітамінка - руханка:
https://www.youtube.com/watch?v=v_fiObfCfHA&t=5s

2. Руханка «Вітамінка»

https://www.youtube.com/watch?v=_NVH6lYZv_I

3. Що ти знаєш про ВІТАМІНИ? розвиваюче відео для дітей

https://www.youtube.com/watch?v=ujt0BqMH4Qo