**Классный час "Витамины и их роль в жизни человека". 3-й**

**Разделы:**[Преподавание в начальной школе](http://festival.1september.ru/primary-school/), [Внеклассная работа](http://festival.1september.ru/outdoors/)

Урок пропагандирует здоровый образ жизни;активизирует познавательную деятельность учащихся; заинтересовывает учащихся изучением вопросов здоровья; расширяет понятие о здоровом питании. Детям в увлекательной форме предлагается закрепить имеющиеся знания по данной проблеме и получить новую информацию и мудрые советы.

***Цели урока:***

* познакомить детей с понятием витамины;
* воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью;
* формировать мотивацию к ЗОЖ.

***Задачи урока:***

* познакомить детей с понятием “ витамины” и с витаминами А, В,С.;
* продолжить формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины;
* воспитывать у детей чувства коллективизма, умение работать в группе.

**Ход занятия**

Действующие лица: Витамины А, В, С, D. Семья: мама, папа, сын.

[***(Приложение №1 презентация)***](http://festival.1september.ru/articles/615363/pril.ppt)

***Учитель:*** Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать “здравствуйте” – это в первую очередь,значит пожелать человеку здоровья.

А что значит быть здоровым?

(Ответы детей).

***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.

Именно поэтому мы посвятили сегодняшний классный час этой величайшей ценности называется наш классный час “ Витамины и их роль в жизни человека”. (Слайд №1)

*(Под музыку песни " Буратино" выбегают дети, которые представляют витамины*).

**Витамин А:**

Рады Вас видеть сегодня, сейчас!
Все витамины приветствуют Вас!

**Витамин В:**

Чтоб не болеть, не скучать, не сердиться,
Будем все вместе сегодня учиться!

**Витамин С:**

Видите – груша, лимон, апельсины.
Главная тема у нас – ВИТАМИНЫ!

**Витамин D**:

Зима, за окном очень сильный мороз,
А значит, приходит авитаминоз.

**Витамин А:**

И каждый узнать обстановку готов,

**Витамин В:**

Давайте заглянем в один из домов.

**Витамин С:**

День выходной, настроения нет,

**Витамин D:**

Мама на кухне готовит обед.

**Все:**

Думает…

(На сцене семья: мама готовит обед, папа с газетой, сын за компьютером)

**Мама:**

Вот выходной, снова серое утро,
Сын, целый день, просидит у компьютера.
Да и у папы болезненный вид,
И у меня всегда что-то болит...

**Папа:**

Послушайте, что я узнал,
Что я в газете прочитал:
Рекламу выставки картинной,
Но, необычной, – витаминной!

**Сын:**

На выставку! Смотреть картины?!

**Все:**

Узнаем все про витамины!

(Во время чтения слов ВИТАМИНЫ выходят из рамочек от картин, изображая импровизированную выставку).

**Витамин D:**

Мы Вам поможем сегодня узнать,
Где и какой витамин лучше взять,

**Витамин С:**

Что лучше есть, и напиток какой
Лучше всего нам подходит с тобой.

**Витамин В:**

Всё хорошо, ничего не болит!?
А – витамин, открывай алфавит!

**Витамин А:**

Знаете, список его очень длинный,
Ведь алфавит непростой, витаминный!

**Витамин В:**

А, я – витамин В!
Нужен я всем, и тебе, и тебе!
Я содержусь в очень многих продуктах.
Да, и вообще-то, нас целая группа!

**Витамин С:**

Я – витаминка!
Я – аскорбинка!
И называюсь я так неспроста.
Я – очень полезная кислота!

**Витамин D**

:

Без меня жить невозможно,
Кости очень ненадежны.
Чтоб родился я на свет,
Нужен ультрафиолет!

**Витамин С:**

Если Вы слушали, а не зевали,
Наверняка, Вы сегодня узнали, что:

**Витамин А**:

А – важный витамин,
Это – каротин.
Всем на обозрение:
Нужен он для роста
И еще для зрения!

**Витамин В:**

Группы В,– витамины,
Содержат энзимы.
Для кожи, волос, для строения,
Для бодрости и настроения!

**Витамин С:**

Витамин С, –
На Вашем лице!
С ним никогда ничего не болит!
И, в результате, – прекраснейший вид!

**Витамин D:**

Сердце в порядке, движенье – вперед,
Мой витамин уставать не дает!

**Все:**

А, В, С, D, все витамины группы В,
Весь алфавит, – и ничего не болит!

**Сын:**

Все ягоды и фрукты эти
Растут на солнечной планете.

**Мама:**

Но что в них такое поспеет?
Если Планета болеет?!

**Папа:**

А, знаете, мы все же верим
В подход разумный к ноосфере.

**Сын:**

В наш умный двадцать первый век,

**Все:**

Здоровая планета – здоровый Человек!

***Учитель:***

Слово “витамин” придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с “амин”,получилось слово “витамин”. Детям младшего школьного возраста надо съедать в день 500– 600грамм овощей и фруктов. (Слайд №2, №3).

***Учитель:***

Чтобы нам удобнее было работать,мы разделимся на 2 команды.

Задание №1. (от каждой команды по 2 человека)Из нарезанных овощей приготовить салат, украсить и придумать оригинальное название.

Задание №2: Из набора картинок выбрать набор для щей – первой команде, для борща – 2 команде. (Слайд №4, Слайд №5)

***Учитель:***

А теперь отгадайте загадки про овощи:

Лето целое старалась, одевалась, одевалась
А как осень подошла, нам одежки отдала.
Сотню одежонок, сложим мы в бочонок.
(Капуста.)

Снаружи красна, внутри бела,
На голове хохолок – зеленый лесок.
(Редиска.)

Развалились в беспорядке на своей перине – грядке
Сто зеленых медвежат, с сосками во рту лежат
Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут.
(Огурцы.)

Золотая голова велика, тяжела
Золотая голова отдохнуть прилегла
Голова велика, только шея тонка.
(Тыква.)

***Учитель:***

Какой витамин содержится в этих продуктах?

1. Морковь, сливочное масло, молоко, яйцо, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха. (Витамин А.) (Слайд № 6)

**Витамин А:**

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

2. Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи. (Витамин В.) (Слайд №7)

**Витамин В**

:

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я!

3. Черная смородина, шиповник, апельсин, красный пе­рец, помидор, клюква, капуста, зеленый лук. (Витамин С.) (Слайд №8).

***Витамин С:***

Если хотите реже простужаться, быть бодрыми,быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

***Учитель.***

Каждому человеку нужны витамины,чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, и не огорчаться и не плакать по пустякам,чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

***Физкультминутка***

Мы делили апельсин.
Много нас, а он один!
Эта долька для котят,
Эта долька для утят,
Эта долька для ежа,
Эта долька для стрижа.
А для волка кожура.
Он сердит на нас – беда!
Разбегайтесь кто куда!

***Учитель***

**:**

От каждой команды по 2 человека приглашаются. Задание 1– ой команде “Запомни фрукты” .Фрукты меняют местами, дети должны отгадать прежнее место.

Задание 2-ой команде. Узнай сок. (Слайд № 9, № 10).

***Учитель***

*.*

Человек на 70% состоит из воды. В сутки требуется жидкости примерно 2 литра. Без еды человек может прожить 2 месяца, а без воды не больше двух – трех дней.

– Какие напитки вы знаете?

– Какой самый распространенный напиток?

– Чай. Чаю уже больше 5 тысяч лет.

А до чая на Руси пили морсы, рассолы, квас,кисели. Что вы знаете об этих напитках? (Ответы детей).

***Учитель***

*:*

Морс – один из древнейших русских напитков, упоминание, о котором можно найти еще в“Домострое”. Само название напитка произошло от слова “мурса”, что в переводе означало “вода с медом”. Для его приготовления на Руси издавна использовались лесные ягоды, известные не только своим неповторимым вкусом и ароматом, но и лечебными свойствами, ведь в их составе – и органические кислоты, и витамины, и минеральные соли, пектин.

К примеру, морс из брусники – полезен при простудных заболеваниях, хорошо утоляет жажду и повышает аппетит.

Из клюквы – обладает жаропонижающим действием,повышает тонус организма, аппетит. Из ежевики –нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, является общеукрепляющим и успокаивающим средством.

Из черники – полезен для глаз и хорош для детей при расстройствах желудка и кишечника.

Морсы можно готовить и из нескольких сортов ягод, а также добавить овощи (свеклу, морковь...)Существует множество рецептов морса из смеси различных ягодных, фруктовых, овощных соков, что и полезно, и очень интересно по вкусу.

*Учитель.*

Ребята фрукты мы употребляем чаще всего в сыром виде. О чем нужно помнить,прежде чем съесть фрукты или овощи? (ответы детей). (Слайд №11).

***Учитель***

*.*

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.

(Слайд № 12)

**Игра “Узнай по запаху”**

(Детям предлагаются баночки с запахом лимона,апельсина, чеснока, лука, капусты , дети определяют запахи) Учитель подводит итог.

Дети исполняют песню “Витамины” слова И.Росихиной на мотив "Буратино" из кинофильма“Приключения Буратино” музыка Д.Тухманова).(Слайд №13)

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! Вот!

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

Припев:

3.Природа, Воздух и Вода,
Мы будем Вас беречь всегда!
Планету нашу сохраним,
От загрязненья защитим.
Ведь людям очень Вы нужны,
И для планеты так важны.
Как…

Припев:
Ви – Они такие разные…
Та – Они разнообразные…
Ми – Они для жизни нужные…
Ны – Мы с ними будем дружными!
Ви – Та – Ми – Ны! Вот!
Все: VITA – это жизнь!!!

(Дети угощаются фруктами, которые приготовили родители).

Поделиться…