**Конспект занятия для младших школьников «Живые витамины»**

Конспект занятия для младших школьников «Живые витамины»

**Тема: «Живые витамины»**

**Программное содержание:** Продолжаем знакомство с понятием «витамины» и с витаминами А, В, С, Д, Е. Формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины; мотивацию к ЗОЖ. Воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью, чувство коллективизма, умение работать в группе.

**Оборудование:** Картинки с названием витаминов: А, В, С, Д, Е; пословицы; шоколадные медали, ягодный морс.

Ход занятия

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

А что значит быть здоровым?

(Ответы детей).

Педагог: 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».

«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ (Данная пословица остается до конца занятия).

К этой пословице мы вернемся еще в конце занятия, и вы попытаетесь мне объяснить её значение? А пока продолжаем.

Педагог: Нам нужно с вами разгадать кроссворд, смотрите на картинку и называйте, что на ней изображено, после того, как вы все отгадаете – у нас появится ключевое слово, так мы и узнаем, о чем мы сегодня будем говорить на нашем необычном занятии.

Педагог: Давайте прочитаем слово которое у нас вышло по центру: Витамины. Правильно – сегодня мы будем говорить о витаминах, о том, в каких продуктах они содержатся и зачем они нам нужны. А что же обозначает слово «витамин»?

Педагог: 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– 600 грамм овощей и фруктов.

(Под музыку песни " Буратино" выходят 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:

Весна, за окном очень холодно, дождь

А значит, приходит авитаминоз.

Педагог: И каждый узнать обстановку готов,

Давайте заглянем в один из домов.

День выходной, настроения нет,

Мама на кухне готовит обед.

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!

(На сцене расставлены в рамочках витаминные картины, изображая импровизированную выставку).

Педагог: Всё хорошо, ничего не болит?

А – витамин, открывай алфавит!

Витамин А:

Знаете, список его очень длинный,

Ведь алфавит непростой, витаминный!

А – важный витамин,

Это – каротин.

Всем на обозрение:

Нужен он для роста

И еще для зрения!

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!

Группы В, – витамины,

Содержат энзимы.

Для кожи, волос, для строения,

Для бодрости и настроения!

Витамин С:

Я – витаминка!

Я – аскорбинка!

И называюсь я так неспроста.

Я – очень полезная кислота!

Витамин С, –

На Вашем лице!

С ним никогда ничего не болит!

И, в результате, – прекраснейший вид!

Витамин D:

Без меня жить невозможно,

Кости очень ненадежны.

Чтоб родился я на свет,

Нужен ультрафиолет!

Сердце в порядке, движенье – вперед,

Мой витамин уставать не дает!

Все (вместе): А, В, С, D, все витамины группы В,

Весь алфавит, – и ничего не болит!

Все ягоды и фрукты эти

Растут на солнечной планете.

Педагог: Понравилось вам на нашей необычной выставке? (ответы детей).

А теперь давайте узнаем в каких продуктах содержатся эти витамины?

Присаживайтесь на свои места и внимание на экран.

Витамин А - называют «витамином для глаз», так как именно он предотвращает любые нарушения зрения. Очень полезен для костей и зубов.

Лук – борется с простудой, Капуста – помогает нам расти, Морковь – укрепляет наши зубки

Витамин В – придаёт нам силу, хороший аппетит и улучшает настроение

Рыба – укрепляет наши косточки

Молоко и яйца –помогают чтобы глазоньки смотрели, чтобы волосы блестели

Абрикосы – помогают быстрее выздоравливать

Витамин С – называют «Витамином молодости»

Апельсины и другие фрукты содержат много витамина С, помогающего не болеть и быстрее выздоравливать.

Отсутствие этого витамина вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы и ослабевают кости.

Витамин D - важен для развития костей и зубов у маленьких детей.

Если в пищи недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

Витамин Е – Никак нельзя оставить в стороне прекрасный витамин с названьем «Е». Смешно, но важно для красивой кожи, он в масле есть и в облепихе тоже. Много витамина «Е» в: оливках, болгарском перце, растительном масле, кукурузе.

Педагог: Я смотрю вы засиделись, давайте сделаем небольшую разминку, чтобы не быть вялыми, слабыми и грустными. Повторяйте за мной.

Физминутка:

Мы стоим на огороде, Потягивания-руки в стороны

Удивляемся природе.

Вот салат, а здесь укроп. Правой рукой коснуться левой ступни,

Тут морковь у нас растёт Левой рукой коснуться правой ступни.

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой –

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. Приседания

Всё полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

Мы идём во фруктовый сад. Ходьба на месте.

Вздыхаем яблок аромат. Дыхательные упражнения.

Хотим сорвать яблоки с дерева поднимаются на носочки, тянут

поочерёдно руки вверх.

Может быть, допрыгнем до них? Прыжки.

Нужно поставить лестницу. Имитируют подъём по лестнице.

Срываем яблоки и кладём в корзину. Имитируют сбор яблок.

Яблоки собрали, теперь отдохнём. Дети садятся за столы.

Педагог: 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. Но витамины находятся не только в овощах и фруктах, но и в напитках.

Педагог: 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, квас, кисели.

Педагог: 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.

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

Педагог: 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.

Педагог: Помните, в начале занятия я вам читала пословицу:

«Береги платье снову, а здоровье смолоду», и просила подумать, как можно объяснить значение этих слов. (Ответы детей). (Обобщение).

Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ.

Вот теперь, когда вы знаете какие бывают витамины, в каких продуктах они содержатся я уверена, что каждый из вас будет заботится о своём здоровье, вести здоровый образ жизни и обязательно расскажет об этом всем друзьям и знакомым.

В связи с этим я думаю вы заработали медали знатоков витаминов, а наших гостей давайте угостим вкусным ягодным морсом. До свидания, ребята.