

Классный час:

«Овощи, ягоды, фрукты, витаминовые продукты»



pageborders.org

Провела:

учитель начальных классов

Искуженова А.А.

Цель: систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод и других полезных продуктов; познакомить с витаминами; раскрыть значение их для человека; дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

Оборудование: рисунки с изображением овощей, ягод и фруктов.

Ход занятия.

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей урока.

Стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастишь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет.

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальное все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот.

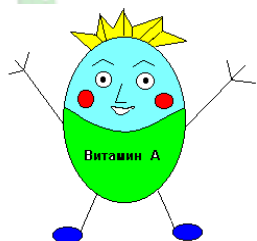
3. Рассказ учителя о витаминах.

- Говорят, что в овощах много витаминов.

- А кто из вас знает, что обозначает слово «витамин». («Витамин» по-латыни значит «дающий жизнь»). Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много ВИТАМИНОВ и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!

- Существует 15 видов витаминов. Сегодня мы познакомимся с витаминами ABCD.

А – витамин роста, повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, имеет большое значение для органов зрения. Содержится этот витамин в сливочном масле, молоке, сметане, желтках яиц, моркови, помидорах.



Витамин А:

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я! (морковь, капуста, помидоры).

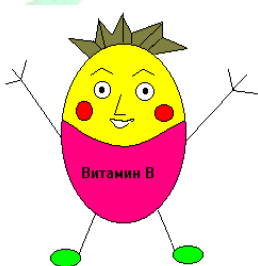
С – самый известный витамин; при недостатке этого витамина, стенки сосудов становятся хрупкими, что ведёт к кровоточивости дёсен. Основные источники аскорбиновой кислоты – свежие фрукты, овощи, ягоды зелень.

Витамин С:



Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее выздоравливать
при болезни, вам нужен я!
(лимон, чёрная смородина, красная смородина).

Витамин В – витамин бодрости, нормализует деятельность нервной системы.



Витамин В:
Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться
и плакать по пустякам, вам нужен я!
(свекла, капуста, яблоки, редис).

Д – повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях. Достаточно много витамина **Д** в рыбьем жире, в печени рыб и морских животных.

Ребята не забывайте перед едой хорошо мыть овощи и фрукты! А почему - подумайте сами.

Беседа: Почему нужно есть много овощей и фруктов.

Огромную роль в питании играют ВИТАМИНЫ, которые принимают активное участие во всех процессах жизнедеятельности организма. Однако они полезны только в комплексе с другими питательными веществами.

Следует запомнить, что избыток, так же как и недостаток, витаминов очень вреден для организма. Поэтому дети должны получать самую разнообразную пищу, большое количество овощей, фруктов, соков и т.п.

Вода входит в состав всех органов и тканей, составляя основную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде (50 мг на 1 кг массы тела) в рацион питания детей нужно вводить жидкие блюда – чай, молоко, компот, супы, а также овощи, фрукты, ягоды, соки.

Для того чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, питательной, правильно и вкусно приготовлена. Есть нужно всегда в одно и то же время с учётом интервалов между приёмами пищи не более 3-3,5 ч.

Привычка питаться в определённые часы способствует хорошему аппетиту, нормальному процессу пищеварения, предупреждает возникновение различных расстройств и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

5. Работа со стихотворением «Про овощи» Н.Кончаловская.

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке,

Наступила весна,

И взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал, на ночь их укрывал

И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли,

Помидыни росли,

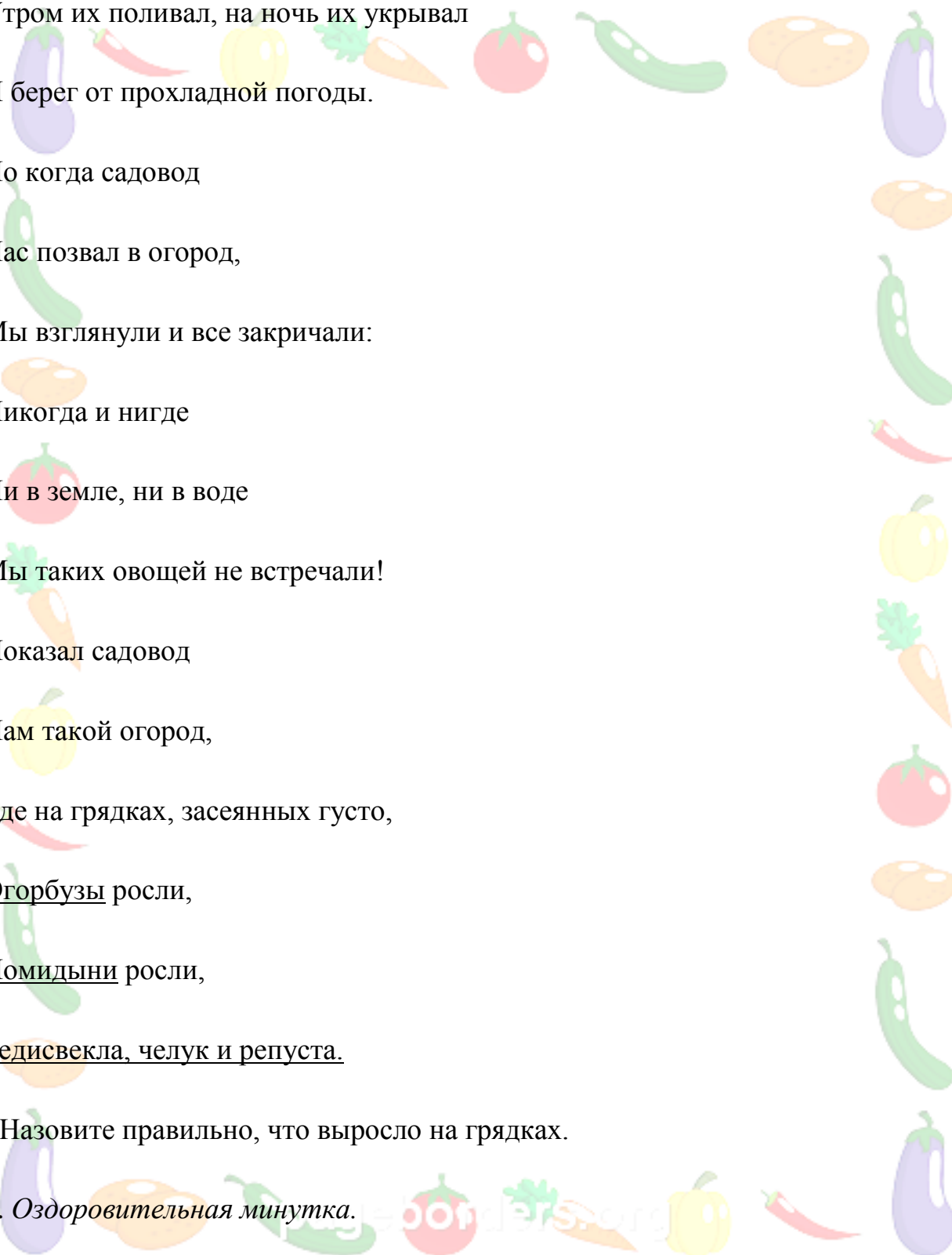
Редисвекла, челук и репуста.

- Назовите правильно, что выросло на грядках.

6. *Оздоровительная минутка.*

Игра «Вершки, корешки»

Если едим подземные части – присесть.



Если едим наземные части – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква, редиска, перец).

6. Игра «Доскажи словечко».

На жарком солнышке подсох и рвется из стручков... (горох)

И при пасмурной погоде светит солнце в огороде.

В деревнях растет и в селах чудо-солнышко - ... (подсолнух)

Он из тыквенной родни, на боку лежит все дни,

Как зеленый чурбачок под названием (кабачок)

Кругла да гладка, откусишь – сладка.

Засела крепко на грядке... (репка)

Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а ...

Верите – не верите, мы родом из Америки.

В сказке мы сеньоры, на грядке (помидоры)

А сейчас я буду произносить чистоговорку, а вы подскажите последнее слово.

Ор-ор-ор сорвали красный ... помидор

Ец-ец-ец съели вкусный ... огурец

Жан-жан-жан лежит на грядке баклажан

Бус-бус - бус мы разрезали арбуз.

8. Загадки про фрукты.

1. Один говорит: белая,

Другой говорит: красная,

Третий говорит: черная.

Все трое правы. О чем они говорят? (**смородина**)

б) Была зеленой, маленькой,

Потом я стала аленькой,

На солнце потемнела я –

И вот теперь я спелая. (**вишня**).

в) золотой его бочок

Мне попал на язычок.

Круглый год мы их едим,

Сад за то благодарим. (**яблоко**).

г) Ты на лампочку похожа,

Но не светишь ты проходим,

Щедро всех ты угощаешь,

В сад фруктовый приглашаешь. (**груша**).

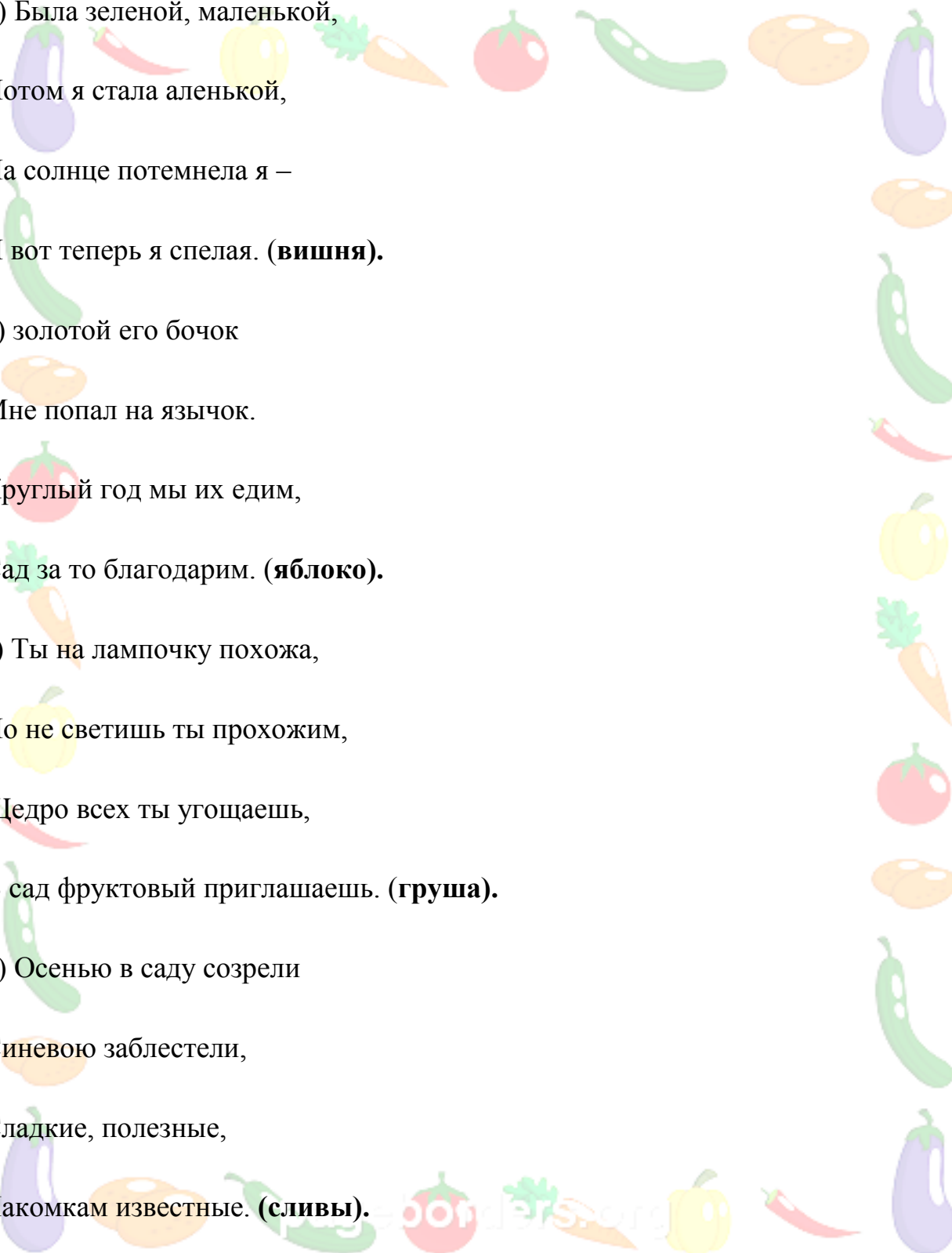
д) Осенью в саду созрели

Синевою заблестели,

Сладкие, полезные,

Лакомкам известные. (**сливы**).

Заключение.



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

Советов дали много мы –

Несложно вам их соблюсти.

Стремитесь к жизни без болезней,

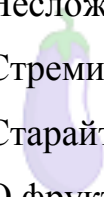
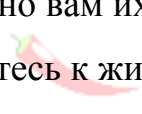
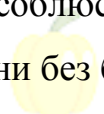
Старайтесь есть все, что полезно.

О фруктах, ягодах, овощах почаще вспоминайте

И если что – не унывайте.

Вы совершенствуйте себя –

Для этого жизнь и дана!



Источники:

1) <http://pandia.ru/text/80/151/1229.php>

2) <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/18/klassnyy-chas-na-temu-ovoshchi-yagody-frukty>





