

«Мы – витамины!»



Автор : Васильева Анна Ивановна,
учитель начальных классов
МБОУ Русской СОШ им. М. Н. Алексеева

Цель:

познакомить детей с понятием витамины; рассказать о пользе витаминов, их значении в жизни человека.

Задачи:

продолжить формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью;
формировать у учащихся устойчивую положительную самооценку.

Организационный момент. Психологический настрой

Учитель:

– Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

– Здравствуй! – улыбнется он в ответ,

И, наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что такое «здравствуй?» – лучшее из слов,

Потому что «здравствуй» – значит будь здоров.

Правило запомни. Знаешь – повтори.

Старшим это слово первым говори.

Вечером расстались, встретились с утра.

Значит слово «здравствуй» – говорить пора.

Актуализация знаний

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы знаете, что сказать «здравствуйте» – это значит подарить человеку частичку здоровья.

– Ребята, скажите, пожалуйста, а какого человека мы можем назвать здоровым? (Того, кто делает зарядку, занимается спортом, ест здоровую пищу и т.д.)

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.

– Как вы думаете, какие правила нужно помнить и выполнять, чтобы сохранить здоровье? (заниматься спортом, соблюдать режим дня, правильно питаться, закаливаться, чаще быть на свежем воздухе).

– Что значит правильно питаться? (Это значит, что нужно питаться полезными для нашего здоровья продуктами).

Учитель: Верно, ребята. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполезная. Какие полезные продукты вы знаете? Чем эти продукты полезны? (ответы детей).

Важнейшим жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Сегодня мы с вами поговорим о витаминах, их значении для здоровья человека.

Учитель: Ребята, а какие витамины вы знаете? (ответы детей)

– Да, вы совершенно правы. Самые полезные и известные витамины – это А, В, С, Д.

Витаминов много — всех не перечесть,
Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,
Учиться, работать и отдыхать.

– Давайте послушаем подготовленные рассказы детей о витаминах.

Будьте внимательно, полученные знания вам пригодятся.

В различных продуктах -

от рыб до малины,

Для жизни важнейшие

есть витамины.

Сообщения детей о витаминах

Ученик: Витамин А отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, благотворно влияет на зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»). А еще витамин А называют витамином роста. Этим витамином богаты жир печени некоторых животных и рыб, а также яйца. Содержится он в молоке, сливочном масле.

Учитель: Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Ученик:

Витамины группы **В** незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, предохраняют от судорог и укачивания, способствуют хорошей работе сердца. Витамины группы **В** помогают нам справиться со стрессами, с усталостью. Витамин **В1** (тиамин) играет важную роль в работе нервной, мышечной и сердечной систем. Витамин **В2** (рибофламин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов, многих других биохимических процессах. Его называют «витамином красоты». Чтобы в организме было достаточно витаминов этой группы нужно есть различные каши, рыбу, яблоки, фасоль, молочные продукты.

Свекла, яблоко, картофель,
Репка, тыква, помидор..

Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Ученик: Витамин С, или аскорбиновая кислота, служит для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии, таких заболеваний, как кровоточивость десен. Источниками витамина С являются капуста, лук, сладкий перец, баклажаны, картофель, щавель, смородина, рябина, шиповник, клюква, брусника, крыжовник, цитрусовые.

Учитель: А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле -

И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

Ученик: Витамин D делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов. Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках. Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце.

Много витамина D в рыбе, сливочном масле, яйцах и свежей зелени.

Учитель: Кости тоже укрепляй,
Витамин «Д» принимай.

Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, яйцах, овощах!

Ученик: Витамин Е защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, предотвращает развитие злокачественных заболеваний. Защищает сердце и органы кровообращения, помогает усваивать пищу. Витамин Е препятствует преждевременному изнашиванию организма (старению клеток).

Учитель: В витаминной, есть в семье
Витамин с названием «Е».

Есть он в соевых бобах,
Его много и в маслах,
В кукурузном, солнечном,
В соевом, подсолнечном.

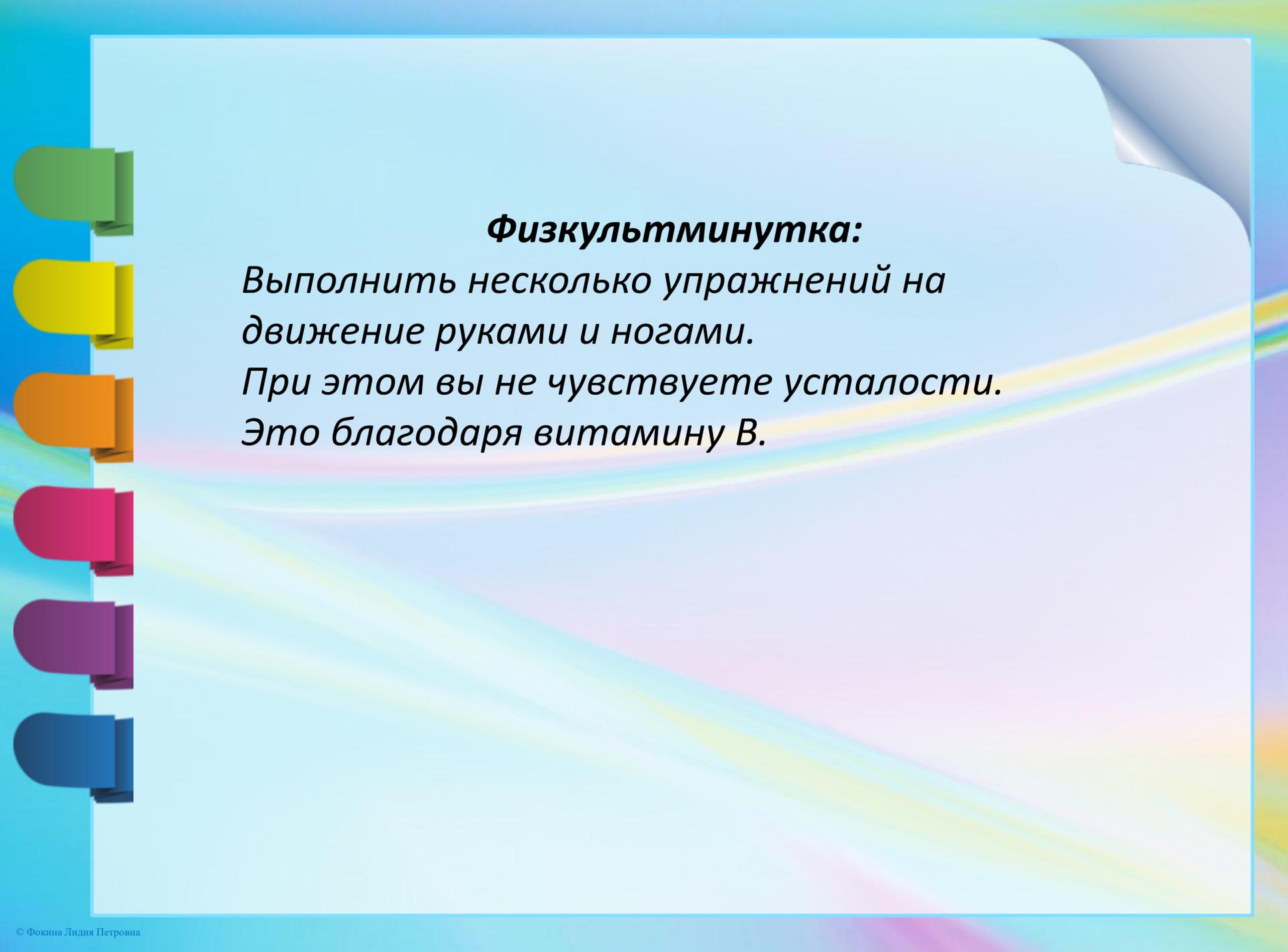
Он сосуды расширяет,
Мышц питание улучшает.

Учитель: Всякий витамин по-своему уникален, и ему нельзя найти замену. Все объясняется специфическим набором функций, которые присущи только одному отдельно взятому веществу. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Поэтому, если организм ощущает нехватку какого-то витамина, возникают очевидные последствия: витаминная недостаточность, нарушение обмена веществ, заболевание.

Витаминная недостаточность – это недостаток в организме одного (нескольких) витаминов.

Авитаминоз – это полное отсутствие одного (нескольких) витаминов в человеческом организме, благодаря чему эта форма витаминной недостаточности становится самой тяжелой.

Поэтому важно правильно, разнообразно и насыщенно питаться, включая в свой рацион ежедневно хотя бы минимум продуктов, обогащенных полезными микроэлементами.



Физкультминутка:

Выполнить несколько упражнений на движение руками и ногами.

При этом вы не чувствуете усталости.

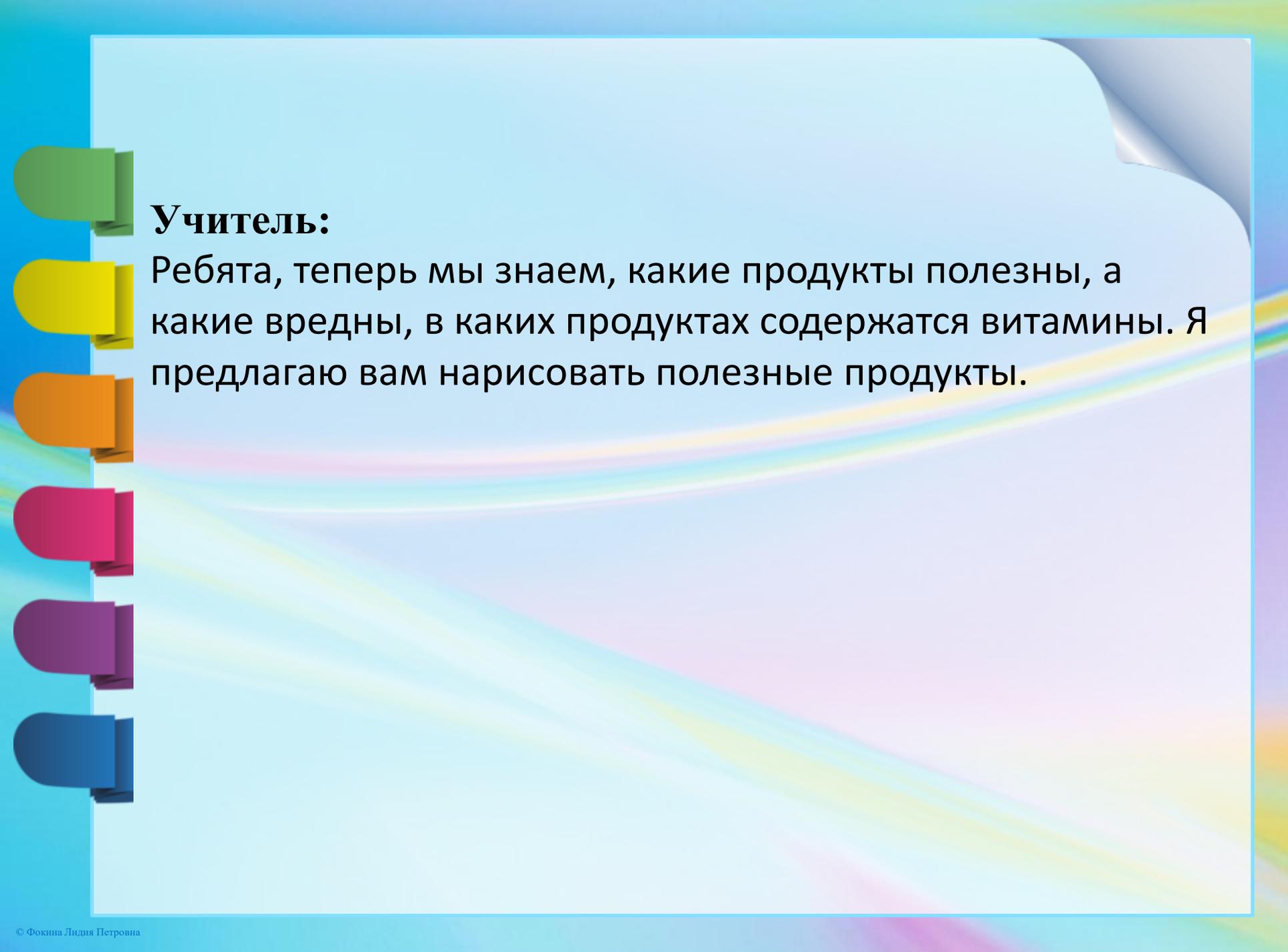
Это благодаря витамину В.

Подведение итогов занятия.

Учитель: Давайте поделимся своими впечатлениями. Дополните предложения:

1. Витамины – это...
2. Я буду обязательно...
3. Дома я расскажу о...

Учитель: Я желаю вам крепкого здоровья, выполнять правила здорового питания и всегда быть в хорошем настроении.



Учитель:

Ребята, теперь мы знаем, какие продукты полезны, а какие вредны, в каких продуктах содержатся витамины. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты.



Рисуем витамины



Делимся знаниями



Результат работы



Информационные источники

*Источник: <http://opitanii.net/story/kakie-vitaminy-soderzhatsya-v-rediske>
2017 © opitanii.net*

*Источник: <http://rusfermer.net/sad/yagodnyj-sad/posadka-yagod/moroshka.html> Русский фермер © Портал для хозяев своей земли:
фермеров, дачников и огородников!*

*Источник: <http://www.neboleet.net/dolubika.php>
Витамины : <http://there.ofis-c.ru/vitaminy-istoriya-otkrytiya-n-i-lunin>*