

Автор: Янина Т. С.

Внеурочного занятия по теме: «Витаминная тарелка на каждый день»

Цели: познакомить детей с разнообразием овощей, ягод и фруктов, их полезными свойствами, со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, прививать навыки правильного питания, воспитание здорового образа жизни.

Задачи:

- познакомить детей с понятием “ витамины” и с витаминами А, В,С.;
- продолжить формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- развивать мышление, речь, творческий интерес; расширять словарный запас;
- воспитывать у детей чувства коллективизма

Ход занятия

I. Оргмомент. Создание психологической комфортности.

Один, два, три, четыре, пять - становитесь в круг играть! Ребята, сегодня мы с вами поговорим об овощах и фруктах.

- Для чего они нам нужны?

Дети: Мы их едим, в них много витаминов.

II. Определение темы.

Наше с вами здоровье бесценно. И его необходимо беречь.

В природе есть такие вещества, название которых так и переводится «жизнь». А что это за вещества сейчас узнаем.

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ... (витамины)

Как вы думаете, о чем пойдет речь сегодня? (о витаминах)

Что нужно нам узнать сегодня о витаминах? (почему они необходимы для жизни и где их взять)

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листок ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. Витамины обозначают буквами «АВСД». Количество, поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времен года.

– Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?

Дети: Летом, осенью.

Учитель: Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Витамины и вкусны и полезны и важны. Только помните, друзья, их без меры есть нельзя, должен доктор рассказать, как

их нужно принимать. Их нужно употреблять в определенных дозах (1-2 таблетки в день.) Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Наша промышленность выпускает витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять, как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья, добавлять витамины к пище (показать коробочки от витаминов). Витаминов много, но самые главные витамины «А», «В», «С», «Д»

Учитель: Вы все, конечно, правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

Зелёные заплатки... (Капуста)

Красна девица сидит в темнице,
А коса на улице... (Морковь)

На жарком солнышке подсох
И рвётся из стручков... (Горох)

Росли на грядке зелёные ветки,
А на них красные детки. (Томат)

Это – витамин А. Если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня.

Витамин В. Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно витамина В. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не лице на образовывались трещинки в уголках рта, не шелушилась кожа, вам крайне необходим он. Где же вы сможете найти?

Хоть я и сахарной зовусь,
Но от дождей я не размокла.
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я... (Свёкла)

Снаружи красна,
Внутри бела,
На голове хохолок –
Зеленый лесок(редиска)

Кто его раздевает,
Слезы проливает(лук)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.(Лук)

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это (перец)

В шкурке желтой,

Кислый он,
Называется ...(лимон)

Целое лето старалась –
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок (капуста)

Витамин С. Я – самый популярный витамин. Содержится во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без него вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. Он защищает от простудных заболеваний.

Витамин Д. Он редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без него вы очень медленно растете. А с его помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком. Меня не найдешь в овощах и фруктах, но забывать про меня никак нельзя. А где много такого витамина, отгадайте.

Блещет в речке чистой
Спинкой серебристой (рыба)

Водит за собой цыплят,
Словно няня в детский сад (курица)

III. Игра «Вершки и корешки».

- Если едим подземные части овощей, надо присесть, если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Вывод.

-Как влияет употребление овощей на наш организм?

(Обеспечивают витаминами, человек становится сильным, меньше болеет.)

-Должны ли овощи присутствовать на нашем столе ежедневно? Почему так считаете?

(Человек становится сильным, здоровым, меньше устаёт.)

Игра: «Разложи овощи и фрукты»

Учитель: Ребята, посмотрите, что же у меня лежит в корзине?! Давайте заглянем в нее! (*Овощи и фрукты*). Скажите, что можно приготовить из фруктов? (*Сварить компот, фруктовый салат, запечь в духовке, есть с мороженым*). Молодцы!

Что можно приготовить из овощей? (*Сварить, потушить, сварить борщ, щи, сделать котлеты*). Я предлагаю разложить овощи и фрукты в разные тарелки.

Игра « Угадай, что у меня» Педагог раздает детям картинки с изображением фрукта или овоща. Каждый ребенок должен описать что у него, так чтоб остальные догадались, не видя его картинки.

Итог занятия.

- О чем мы сегодня с вами говорили?

Ребята, мы сегодня говорили о витаминах, а теперь давайте нарисуем то, что вам запомнилось по нашей теме.

Каждый ученик прикрепляет на доску рисунок с выбранный продуктом.