МКОУ «КСОШ № 2»

Классный час «Витаминная радуга».

Подготовила: Комарова Н. А.,
учитель начальных классов

Куркино, 2021 г.

«Витаминная радуга».

Цель: формирование у детей основ правильного питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

- Задачи: познакомить учащихся с разнообразием витаминов;
- показать полезность употребления в пищу овощей, фруктов и ягод;
 - раскрыть значение витаминов для организма;
 - формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
 - развивать интерес к познавательной деятельности, коммуникативность, творческие способности;
 - воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни;

Планируемые достижения учащихся:

- научиться приводить примеры овощей и фруктов;
- усвоить, что овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов.

Оборудование: фото овощей, информационные листки карточки для игр, карандаши, фломастеры, бумага.

Первая страница. «Из истории».

Ведущий. Сегодня, ребята, мы познакомимся с азбукой, но необычной, а чудесной, состоящей из букв латинского алфавита А, В, С, Д, К. Этими буквами обозначают различные витамины.

Учащийся 1. Впервые витамины были обнаружены в пищевых продуктах в 1880 году русским ученым Н. И. Луниным, который вскармливал натуральной и искусственной пищей подопытных животных и убедился в существовании этих жизненно важных веществ. Свое название витамины получили от латинского слова «вита» (жизнь) и слова «амины» - химическое соединение, которое было обнаружено польским ученым К. Фуком в 1911 году.

Учащийся 2. Отсутствие витаминов в питании вызывает заболевание под названием авитаминоз. При недостаточном потреблении витаминов с пищей возникают гиповитаминозы, которые проявляются в виде раздражительности, бессонницы, слабости, снижения трудоспособности и сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Вторая страница. «Где живут витамины?»

Ведущий. В каких продуктах питания эти витамины содержатся, на

какие функции организма влияют витамины, какие заболевания вызывает недостаток этих витаминов?

(После прочтения стихотворения каждый «витамин» прикрепляет информационный листок с перечнем продуктов на магнитную доску).

Дети читают стихи.

1. Витамин А:

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре.
И, конечно, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
Во фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечить

2. Витамин С:

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле,
Поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!

3. Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток –
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.

4. Витамин Д:

«Д» находится всегда
В молоке и в рыбьем жире,
В масле сливочном и в сыре.
Это вкусная еда.

Третья страница. «Кафе «Витаминное».

Ведущий. Внимание! Внимание! В нашем зале открыто кафе «Витаминное».

Сообщения, приготовленные детьми.

1. Свёкла благодаря своим вкусовым качествам и лечебным свойствам получила широкое распространение, так как она содержит витамины А и В, это витамины, которые помогают нашим глазам сохранять зрение. В свекле много йода. Свёкольный сок полезен здоровым и больным, молодым и старым – он оказывает общеукрепляющее действие. Свёкольный сок помогает от насморка. У свёклы полезен не только корнеплод, но и ботва, особенно молодая. В ней гораздо больше, чем в корнеплоде витамина С.

2. Морковка говорит про себя так.

Про меня рассказ не длинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку.

Будешь ты тогда, Дружок,

Крепким, сильным, ловким.

Действительно, в ней масса полезных элементов. Это витамины А, В, С, Д.

Издrevле ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени.

3. На Руси всегда квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли, содержащиеся в квашеной капусте, витамины С и В.

4. Чемпион среди низкокалорийных продуктов – огурец. Он содержит меньше 12 калорий на 100 грамм. Богат витаминами А, В, С. Издревле огурцы используют как прекрасное косметическое средство. Какая женщина не ходила с огуречной маской на лице? Регулярно включайте его в свое меню.

Страница четвертая. «Развлекательная».

А сейчас **игра на внимание**.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте: нет, нет.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
Постоянно нужно есть,
Для здоровья важно
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Зубы вы почистили и идёте спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.

Коллективное составление панно "Кладовая витаминов"

Каждая группа учеников рисует продукты, в которых содержится витамин А, В, С, D, Е.

Затем из этих рисунков составляется коллективное панно.

3. Игра "Вершки и корешки" участвует по 5 человек от команды.

Количество очков зависит от количества оставшихся в игре игроков, которые не ошибутся ни разу. Если в еду употребляются подземные части растений, надо присесть; если наземные – встать во весь рост.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква

4. "Мы – повара" В кастрюлю с надписью "БОРЩ" надо положить карточки с названиями необходимых продуктов для его приготовления: капуста, яблоки, картофель, изюм, лук, рыба, морковь, чернослив, крупа, груша, мясо, арбуз, свёкла, сыр, горох, солёный огурец.

Рефлексия: Что нового вы, ребята узнали о витаминах во время занятия?

Предполагаемые ответы:

- Впервые витамины были обнаружены в пищевых продуктах в 1880 году русским ученым Н. И. Луниным;
- Содержание витаминов в овощах;
- Витамины необходимы для жизнедеятельности и роста школьников;