ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

КАЛИНКОВИЧСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БОБРОВИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

**Факультативное занятие**

**во 2 классе**

**по программе**

**«По ступенькам правил здорового питания»**

**по теме:** **«Витаминный алфавит»**

 Подготовила и провела

 Пикун О.А.,

 учитель начальных классов

**Цель:**

1. Закрепить знания школьников о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание убеждённости быть ответственными за своё здоровье.
4. Расширять кругозор, словарный запас.

**Предварительная работа:** беседы: «Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты», «Витамины наше здоровье», «Поговорим о здоровом образе жизни». Рисование на тему: «Витамины». Чтение литературы: «Всё обо всём», «Энциклопедия школьника».

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация по теме «Витамины – спутники здоровья», письмо от Карлсона, короны с изображение овощей, декорации к инсценировке, словарные слова, кроссворд, овощи и фрукты для игры.

Ход занятия:

**I. Организационный момент.**

– “Здравствуйте” говорят при встрече, желая здоровья; так и я приветствую вас, дорогие ребята. Здравствуйте! Я желаю вам здоровья! Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Многие болезни всего лишь результат неправильного питания. Здоровье можно сохранить, если правильно питаться. Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание. Как вы понимаете, что значит разнообразное питание? (Ответы детей)

**II. Актуализация знаний.**

Сегодня утром пришло письмо от сказочного друга Карлсона. Послушайте:

*«Здравствуйте, ребята! У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и кока-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров».*

– Ребята, от чего же у Карлсона так ухудшилось здоровье? (Потому, что он не правильно питался) Верно ли составил Карлсон меню? Почему? Что человеку полезно, когда он болен?

Давайте поможем сказочному герою и постараемся выбрать для Карлсона полезные продукты в нашем магазине.

**Игра «Магазин»**

(Дети по очереди отправляются с корзиной в магазин и выбирают полезные продукты)

Продукты:

ОРЕХИ, ЧИПСЫ, ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК, ГАЗИРОВКА, ПОМИДОРЫ, ЯЙЦА, ТВОРОГ, МОЛОКО, ГАМБУРГЕР, РЫБА, КОКА-КОЛА, КУБИКИ ДЛЯ БУЛЬОНА, ЯРКИЕ КОНФЕТЫ, СЫР, КЛУБНИКА, ФРУКТЫ.

– Мы выбрали самые полезные продукты. Я думаю, что теперь Карлсон обязательно поправится.

– Ребята, а чем эти продукты полезны? (ответы ребят)

– Правильно, в этих продуктах содержаться полезные питательные вещества для человека (витамины, минералы), которые помогают организму расти, развиваться, двигаться, думать, не уставать.

**III. Сообщение темы и целей занятия**

– А, какие витамины знаете вы? (А, С, Д, В)

А сейчас, ребята, чтобы вы были совсем грамотные в вопросе правильного питания, мы поговорим о витаминах.

**IV. Работа над темой занятия**

– Давайте отправляемся в гости к витаминам, чтобы побольше узнать о них (инсценировка)

**Ведущий.**

В чистом поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Кто, кто в теремочке живёт?

Кто, кто в невысоком живет?

**Хором.** Никого, кроме ветра одного.

**Ведущий.**

Шла картошка с огорода.

Видит, заперты ворота.

**Картошка.**

Эй, замочек, отвались!

Теремочек, отворись!

Ну и ну! Тишина!

В теремочке я одна.

Здесь уютно и не сыро.

Очень славная картина!

**Ведущий.**

Только залегла картошка,

Постучали ей в окошко.

**Лук.**

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живёт?

**Картошка.**

Я картошка – хорошка.

О себе скажу немножко:

Во мне калий, фосфор, хлор –

Элементы на подбор,

Цинк, глюкоза и крахмал.

Меня ест и стар, и мал.

Я – картошка несравненной красоты.

Знать хочу, а кто же будешь ты?

**Лук.**

Ну а я – зеленый лук.

Я для всех хороший друг!

Витамины С, В – 6,

Е и Н в достатке есть.

Кто со мною будет дружен,

Тому врач совсем не нужен.

Я – лучок-золочок.

Пусти меня в свой теремок!

Картошка.

Так и быть, пожалуй, в дом,

Здесь мы дружно заживём.

**Капуста.**

Я – капуста белая,

Вкусная и спелая.

Я на грядке – словно роза.

Я глюкозой и фруктозой,

Витамином С богата.

Кушайте меня, ребята!

**Лук.**

Заселяйся в этот дом –

Веселее жить втроем.

Ведущий.

Не прошел тут и часок...

Ты гляди – стучит чеснок.

**Чеснок.**

Я к болезням очень строг.

В – 1. В – 2, В – 6,

Йод, железо во мне есть.

Разрешите здесь пожить!

Буду верно вам служить,

От бактерий сторожить.

**Капуста.**

Приглашаем, заходи,

Много дел ждет впереди.

Ведущий.

Вот приходит втихомолку

К ним чудесная свеколка.

**Свекла.**

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Овощи (по очереди).

Я – картошка-хорошка.

Я – лучок-золочок.

Я – капуста – одежек густо.

Я – чесночок – усачок.

А кто пришел под теремок?

**Свекла.**

Посмотрите, я – свеколка.

О себе скажу вам толком:

Для здоровья всем полезна,

Каждый мне, конечно, рад.

Вкусный с чесноком салат,

Борщ, свекольник, винегрет

Подарю вам на обед.

**Чеснок.**

Заходи, располагайся,

За работу принимайся.

**Ведущий.**

И пошли дела их ловко.

Кто стучится там?

**Морковь.**

Я – морковка сладкая.

Выросла на грядке я.

Целый комплекс витаминов

Совмещен во мне одной.

Я горжусь сама собой.

Пейте сок, грызите ловко!

Вот такая я – морковка!

**Свекла.**

Заходи сюда скорей!

Рады встретить мы друзей!

**Ведущий.**

Так вот овощи сдружились,

Делать блюда научились.

**Овощи (хором).**

Знайте: мы у вас на службе.

Оставайтесь с нами в дружбе.

Наш высок авторитет.

Ничего полезней нет!

–Ребята, о каких витаминах вы узнали из сказки? (ответы детей)

Витамины –это вещества, которые необходимы нашему организму. Большинство витаминов поступает в наш организм только вместе с пищей. Каждый фрукт и овощ содержит витамины, у каждого своя роль.

**Витамин А** – витамин роста. (Слайд 2)

**Витамин С** укрепляет кости и зубы, он необходим для кожи. Нужен и после выздоровления от болезней. (слайд 3)

**Витамины группы В** укрепляют нервную и кровеносную системы человека. Но самое главное – витамины группы В помогают детям расти большими и здоровыми. (слайд 4)

**Витамин Д** – солнечный витамин. Он образуется в нашем теле под влиянием солнечных лучей. (слайд 5)

**Витамин Е** – сохраняет нашу иммунную систему, предупреждает развитие сердечных заболеваний. (слайд 6)

**V. Закрепление изученного материала**

–А теперь ребята, мы с вами поиграем в интересную игру, которая называется **«Отгадай и найди предмет!»**

Правила игры: Загадывается загадка, а ученик с закрытыми глазами должен отгадать и найти этот предмет.

Загадки.

Завертелось, закружилось

По тарелке покатилось

Сочное, медовое, с буквой «Я»

Знакомое **(яблоко)**

Этот сладкий фрукт растёт

Там, где лето круглый год

Он как краешек луны

Все вы знать его должны **(банан)**

В огороде вырастаю

А когда я созреваю

Варят из меня томат

В щи кладут и так едят **(помидор)**

Яркий, сладкий, наливной,

Весь в обложке золотой

Не с конфетной фабрики,

А из далёкой Африки **(апельсин)**

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,

Вкусен и сырой. Кто же я такой? **(огурец)**

- Молодцы ребята! А теперь я хочу проверить какие вы сообразительные и внимательные. Мы решим с вами кроссворд. Я буду говорить предложение, а вы хором его закончите, отгадав подходящее слово. Эти слова мы запишем в кроссворд и отгадаем ключевое слово.

1. Витаминами богаты – все бобовые и (злаки)

2. Овощи, ягоды и фрукты – полезные (продукты)

3. Чтоб смотрели все мы зорко – кушать надо нам (морковку)

4. Известно всем как дважды два, полезна для ума морская (рыба)

5. Если у вас кости прочные, значит вы любите продукты (молочные)

6. Чтоб еда была вкусней, ешь салат из (овощей)

7. Чтобы в форме оставаться, нужно правильно (питаться)

8. Знают дети назубок, защитит от простуды (чеснок)

 **З**ЛАКИ

 ПРО**Д**УКТЫ

 М**О**РКОВКУ

 **Р**ЫБА

 М**О**ЛОЧНЫЕ

 О**В**ОЩЕЙ

 ПИТАТ**Ь**СЯ

 Ч**Е**СНОК

И так ребята, чтоб сохранить своё здоровье, что нужно делать? (ответы детей)

– Большинство витаминов поступает в организм человека только вместе с пищей. **Поэтому помните:** разнообразное питание –первый шаг к здоровому образу жизни.

**VI. Рефлексия «Всё в твоих руках»**

 На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая – то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

 Большой – для меня тема была важной и интересной - красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

Чтобы расти — здоровыми, красивыми!

Должны дружить вы с витаминами.

Их очень много — целый алфавит!

И каждый витамин по- своему звучит.

«А»- служит для сиянья ваших глаз,

«В» -будут нервы крепкие у вас,

«С» -полезен для зубов и для костей

Им даже можно угощать гостей.

«D»-словно лучик солнышка весеннего

Хорошее подарит настроение.

Сердечку бодрому и чтобы не скучали,

Нам нужен «Р» — он есть в зеленом чае.

Еще есть кальций, магний, йод, железо,

Все это очень нужно и полезно,

Всех витаминов мне не сосчитать,

Советы помните, ребята

До новых встреч, и никогда вам не хворать.

Литература:

Антипова Н.В. Витамины как источник здоровья. Газета «Первое сентября» Биология №8, 2010.

Грабчикова Е. С. По ступенькам правил здорового питания: факультативные занятия во 2-м кл.:методические пособие для учителей учреждений общего сред.образования. – 3 –е изд. – Минск: Пачатковая школа, 2015.

Интернет- ресурсы. Всё о витаминах.

http://medblock.ru/lekarstvenie\_preparati/627-vse-o-vitaminah.html