

## Методическая разработка занятия

### «Где найти витамины весной»

**Цель и задачи:** формирование представлений о здоровье; мотивации на здоровый образ жизни посредством питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Оборудование:** учебник Окружающий мир рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М.Безруких, овощи или их иллюстрации: капуста, картофель, лук, чеснок, шапочки с их иллюстрациями для детей, зеленый лук в баночках с землёй, головки чеснока, вареная картофель, квашеная капуста, хлеб белый, ржаной, соковыжималка, апельсины.

### Ход занятия

#### 1.Организационный момент

##### 1.1 Психологический настрой «Всё в твоих руках»

**Учитель:** Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках». В наших руках наше здоровье, и сегодня мы продолжаем учиться сохранять своё здоровье с помощью правильного питания.

##### 1.2.Вхождение в тему

**Учитель:** Какое время года наступило? (весна)

**Игра** «Ранняя весна – хорошо и плохо» (*подвести детей к тому, что ранней весной мало витаминов.*)

**Учитель**

- Самое тяжелое время года: на улице холодно, а на душе тоскливо, тоскливо, хочется свернуться в клубочек под тёплым одеялом и не вылезать из-под него до мая, налицо полное отсутствие желаний, постоянное чувство усталости бесконечные простуды.

- Что же происходит? Надо сходить к врачу?

-Тут всё ясно и без врача: авитаминоз.

- Что это такое? (ответы детей)

**Ученик**

- Авитаминоз – это болезненное состояние организма, возникающее из-за отсутствия или нехватки каких – либо витаминов. Чаще всего это состояние наблюдается весной. Дети, страдающие авитаминозом, быстрее утомляются во время школьных занятий, дольше выполняют домашние задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза. Поэтому, если вовремя не подкрепить организм витаминами, возможны серьезные проблемы.

**Учитель**

- Давайте же вспомним основные группы витаминов (ученики 3 класса)

**Ученик**

**Витамин А:** содержится витамин А в капусте, моркови, помидорах, молоке, в куриных яйцах, в масле, петрушке, шпинате, укропе, мяте, салате. Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я! Симптомы авитаминоза: тусклые волосы и ногти, частые простуды.

**Ученик**

**Витамин В:** содержится в свекле, апельсинах, орехах, рыбе, моркови, молоке, яблоках, редиске, зелени салата. Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я! Симптомы авитаминоза: раздражительность, бессонница, ухудшение памяти, конъюнктивит, тревожность, частые простуды, дерматиты, снижение аппетита, нарушение пищеварения.

**Ученик**

**Витамин С:** встречается в черной и красной смородине, лимоне и луке, чесноке, капусте, клубнике, сладком перце, картофеле, помидорах. Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я! Симптомы авитаминоза: вялость, слабость, раздражительность, повышение выпадения волос, сухость кожи.

**Ученик**

**Витамин D:** содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире, молочных продуктах, крапиве и петрушке. Я отвечаю за правильный рост костей. Симптомы авитаминоза: бессонница, жжение во рту и горле, падение зрения.

**Ученик**

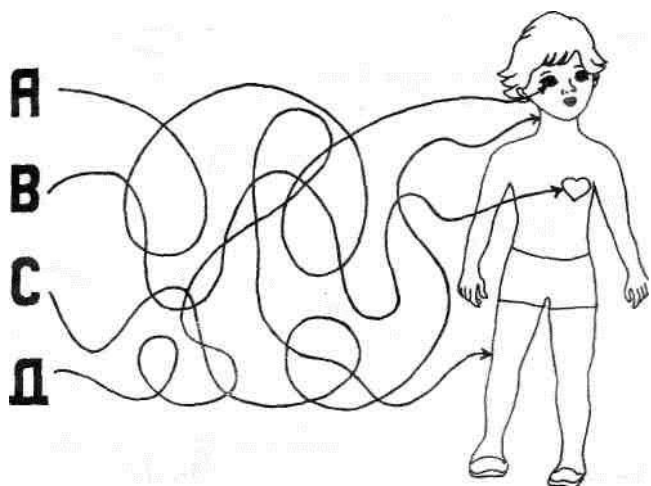
**Витамин Е:** бережет организм от стрессов. Содержится: в растительном масле, зародышах пшеницы, мясе, молоке, печени, яичном желтке. Симптомы авитаминоза: утомляемость, слабость мышц.

**Учитель:**

- Если вы внимательно слушали, то во всех овощах и фруктах есть какие-то витамины. Действительно, есть даже такая пословица «Овощи и фрукты – витаминные продукты!».

**Учитель:**

- А какой витамин нам больше всего нужен весной? На столе у каждого из вас карточка – путанка. Если вы распутаете, то узнаете, недостаток какого витамина в организме приводит к инфекционным, прростудным болезням. (*дети распутывают путанку и определяют витамин С*).



**Учитель:**

- Ребята, ведь, действительно, весной каждый человек испытывает недостаток витаминов, особенно витамина С, поэтому очень многие из нас, испытывают недомогание и даже болеют.

**Учитель**

- А где мы с вами можем найти весной так необходимые нашему организму витамины? На этот вопрос мы ответим, если поработаем в рабочей тетради.

**Работа по тетради «Разговор о правильном питании» (с.44)**

**Медсестра**

- Луковица – это дом без окон и дверей, хитро запрятанная спаленка, где между сочными белыми чешуйками до поры, до времени спят почки – детки, зачатки будущих ростков. Подрезав ножом луковицу, мы нарушаем покой деток. Как лук может сохранить своё потомство? У него нет ни когтей, ни зубов. Но есть у лука особые удивительные стрелы. Они невидимы, но мы их чувствуем. У нас начинает щипать глаза. Если человек пожует 2-3 минуты лук, то у него во рту не останется микробов: они будут убиты. Вот такой удивительный лук!

**Ученик**

Лук зелёный – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети, лук зелёный:

Он полезен людям.

Витаминов в нём не счесть –

Надо лук зелёный есть!

**Учитель:**

- Действительно, если не хватает витамина С, организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, снижается иммунитет. Что же кроме лука надо кушать весной, чтобы чувствовать себя хорошо? Эти продукты нам всем знакомы, только не все правильно понимают их ценность и не всегда кушают.

**Ученик**

1. Зоркий глаз – богатырь Тарас

В подземелье ушёл

Десять братьев нашёл,

Вышли братья на свет,

Собрались на совет –

Все глазастые да щекастые.

Посмотри-ка, посмотри,

Каковы богатыри!

Догадались –я: картофель.

**Учитель:**

- Мало, кто знает, что обеспечить наполовину суточную потребность в витамине С можно за счёт обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в свежесваренном картофеле. Однако последними исследованиями доказано, что витамин С хорошо сохраняется и в замороженном картофеле.

**Учитель**

- А сейчас я буду говорить об овоще, не называя его. Кто быстрее догадается?

Этот овощ в России едят чаще других овощей, а витамина С в нём больше, чем в лимоне. Часто он выручал людей во время голода, поэтому родилась про него поговорка «Хлеб да ... лихого не допустят». Собирают его обычно в октябре, с первыми заморозками. Недаром говорится: «...последняя из огорода уходит». А в середине октября заквашивают, отсюда и пословица: «Сентябрь яблоками пропах, а октябрь – капустой». В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины. В старину даже праздник назывался «Капустники». Собирались вместе парни и девушки не только капусту квасить, но и веселиться.

**Ученик**

**Капуста** (*важно выходит и, подбоченясь, говорит*):

Без меня в тарелке пусто!

Всех важнее я – капуста,

Хоть в салат меня, хоть в щи!

Вот такую поищи!

Только осень наступает,

Меня квасить начинают,

А зимою без меня

Не обходится ни дня.

**Ученик**

**Лук** (*выбегают с белым платком в руках*):

Нет, я – лук, я всех полезней,

Я спасаю от болезней.  
От меня хоть слёз и море,  
Это радость, а не горе.  
И лечу я всех с любовью.  
Плачьте, плачьте на здоровье.  
И не надо слёз бояться –  
Завтра будете смеяться.

**Ученик**

**Чеснок** (*выходит важно, тянет на верёвочке машину с красным крестом*):

Ну, ты, брат, совсем зазнался!  
Тут бы каждый растерялся.  
Но себе я цену знаю –  
Это я больных спасаю.  
Если только захочу,  
Хворь любую излечу.

**Учитель:**

Споры вовсе не нужны,  
Вы все полезны и важны.  
Я думаю, что дети разрешат ваш спор, и с удовольствием будут кушать и капусту, и лук, и чеснок.  
Правда, ребята? А для этого пройдем в соседний кабинет, выполнять задания в группах.

**Учитель:**

- Прежде чем преступить к работе, прочитайте инструкцию.

### **Практическая работа.**

**1 группа** Выжать апельсиновый сок.

**2 группа** Нарезать зеленый лук и разложить по тарелкам, где уже лежит вареная картофель и квашеная капуста, приготовленная и разложенная родителями.

**(Родители раскладывают по 1 картошке на тарелки и квашенную капусту)**

**3 группа** Почистить чеснок и натереть на хлеб.

**4 группа** Выжать апельсиновый сок.

**Дегустация апельсинового сока.**

**Обед для детей** (приготовлен родителями и своими руками)

### **5. Заключительная часть.**

**Учитель:** И так, ребята, наш урок подходит к концу. Какие полезные блюда вы научились готовить легко, просто и вкусно?

**Ученик**

Приоткрыли тайну мы,  
Как здоровым в жизни быть:

Кушать что и чем лечиться

И по жизни не грустить.

И всем совет такой:

Если лук, чеснок, капусту полюбишь,

То всегда здоровым будешь.