***Мургукская сош***

*Классный час*

***Витамины и здоровый организм***

*Подготовила: Чамсаева А.Т*

**Задачи урока:**

1. Объяснить детям, как [витамины](http://pandia.ru/text/category/vitamin/) влияют на организм человека.

2. Рассказать о пользе витаминов, и их значении для здоровья человека.

3. Воспитывать ЗОЖ.

**Оборудование:**рисунки овощей и фруктов.

***I. Беседа по теме.***

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность?

-Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи – кладовая здоровья». Придумайте загадки об овощах и фруктах.

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.

***II. Игра «Угадайка».***

- Молоко – такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

- Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг – другой молочный продукт и т. д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

- А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется…

2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - …

3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится…

4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится…

***III. Работа над новым материалом.***

**Учитель:**Что вы любите есть больше всего?

**Дети:** Конфеты, сладости и т. д.

**Учитель:** В чем разница между «вкусным» и «полезным»?

**Дети:**Полезное не всегда вкусное.

**Учитель:** В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita*(“жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500 – 600 г овощей и фруктов.

Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

***1. Витамин А***очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

*(Л. Зильберг)*

Витамин А больше всего содержится в моркови.

*(Вывешивается рисунок моркови.)*

***2. Витамин В*** способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

*(Л. Зильберг)*

*(Вывешиваются рисунки овсяной каши и черного хлеба.)*

***3. Витамин D*** делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

*(Л. Зильберг)*

***4. Витамин С***укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все-таки простудился с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

От простуды и [ангины](http://pandia.ru/text/category/angina/)

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

*(Л. Зильберг)*

**Учитель:** Что есть полезнее – репку или жвачку?

**Дети:**Репку, так как там есть витамины.

***IV***. ***Закрепление пройденного материала.***

**Учитель:** Ягоды – маленькие клады витаминов. А еще в них есть много-много других веществ. Ягоды появляются в течение всего лета. Очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то свое, особенное.

Отгадайте загадки и соедините стрелками с рисунками ягод. *(На доске вывешены рисунки: черной смородины,*[*брусники*](http://pandia.ru/text/category/brusnika/)*, малины, ежевики, репы, кукурузы, моркови, редиски, тыквы.)*

1. Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком?

2. Черных ягод пышный куст –

Хороши они на вкус!

3. Вкус у ягоды хорош,

Но сорви ее поди-ка!

Куст в колючках, будто еж,-

Вот и назван…(ежевика).

4. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

5. Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

С хвостом, а не мышь.

6. Красная мышка с белым хвостом

В норке сидит под зеленым листом.

7. Девица укуталась в листья над грядкой,

Выбилась только кудрявая прядка.

Одета она в золотую кольчугу –

Плотно колечки прижаты друг к другу.

8. Золотая голова велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка.

9. Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос.

***V. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».***

- Нарисуйте продукты, полезные для здоровья. (Или раскрасьте, вылепите.)