**Классный час «Витамины- что это?»**

***Цели классного часа:***

* познакомить детей с понятием витамины;
* закрепить знания о **витаминах**, содержащихся в овощах и фруктах;
* воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью;
* формировать мотивацию к ЗОЖ.

**Ход занятия.**

Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать “здравствуйте” – это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья.

А что значит быть здоровым?(Ответы детей)

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

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

Именно поэтому мы посвятили сегодняшний классный час этой величайшей ценности, которая называется “ Витамины - что это? и их роль в жизни человека”

Слово “витамин” придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с “амин”, получилось слово “витамин”. Детям младшего школьного возраста надо съедать в день 500– 600 грамм овощей и фруктов

Чтобы нам удобнее было работать, мы разделимся на 2 команды.

Задание №1. (от каждой команды по 2 человека) Из нарезанных овощей приготовить салат, украсить и придумать оригинальное название.

Задание №2: Из набора картинок выбрать набор для щей – первой команде, для борща – 2 команде.

 А теперь отгадайте загадки про овощи:

Лето целое старалась, одевалась, одевалась  
А как осень подошла, нам одежки отдала.  
Сотню одежонок, сложим мы в бочонок.  
(Капуста.)

Снаружи красна, внутри бела,  
На голове хохолок – зеленый лесок.  
(Редиска.)

Развалились в беспорядке на своей перине – грядке  
Сто зеленых медвежат, с сосками во рту лежат  
Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут.  
(Огурцы.)

Золотая голова велика, тяжела  
Золотая голова отдохнуть прилегла  
Голова велика, только шея тонка.  
(Тыква.)

***Учитель:***Какой витамин содержится в этих продуктах?

1. Морковь, сливочное масло, молоко, яйцо, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха. (Витамин А.)

**Витамин А:**

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

2. Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи. (Витамин В.)

**Витамин В**:

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я!

3. Черная смородина, шиповник, апельсин, красный пе­рец, помидор, клюква, капуста, зеленый лук. (Витамин С.)

***Витамин С:***

Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

***Учитель.*** Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

Где находятся эти витамины?

* Витамин А – морковь, цитрусовые
* Витамин D – молоко, яйца, печень трески
* Витамин В – дрожжи, бобовые, рис, бабан
* Витамин К – капуста, зелень, крупы из цельного зерна
* Витамин С – морковь, петрушка, шпинат, дыня, помидоры, капуста, абрикосы
* Витамин РР – зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна
* Витамин Е – кукуруза, горох, подсолнечное масло



Вопросы к кроссворду

1. Этот фрукт бывает или зелёным, или желтым, или красным.
2. Этот овощ содержит витамины К и С
3. Снаружи красна, внутри бела, на голове хохолок – зеленый лесок.
4. Из этого овоща делают икру.
5. Этот фрукт содержит витамин В и его любят есть обезьяны.
6. Я ….лиловая, спелая, садовая.
7. Этот овощ заставляет нас плакать
8. Этот фрукт по форме напоминает лампочку.
9. Главный ингредиент винегрета.
10. Фрукт, по форме напоминающий картофель.
11. Фрукт, растущий из земли

**Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)**

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание…)

Назовите принципы здорового рациона питания.

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.

Нехватка витаминов:

* В – болит живот, мышечные боли, слабость в конечностях
* С и D – выпадают зубы
* А – ухудшается зрение, шелушение кожи
* С – часто простужается, повышается хрупкость стенок сосудов
* К – плохо свёртывается кровь
* РР – утомляемость, слабость

**Викторина “Витамины”**

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.

Какие витамины вы знаете?

Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).

Какие витамины продают в аптеках?

Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

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, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться ( ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).

Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

**Физминутка “Вершки и корешки”**

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

**Работа со стихотворением “Про овощи”**

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна

И взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,

На ночь их укрывал

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли

Помидыни росли,

Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

Учитель подводит итог.

Чтоб здоровым, сильным быть, И решить я не берусь:

Надо овощи любить Кто из вас вкуснее,

Все без исключения. Кто из вас нужнее!

В этом нет сомнения! Ешьте больше овощей -

В каждом польза есть и вкус, Будете вы здоровей!