**Классный час на тему:**

**«Наши друзья - витамины»**

**Провела: учитель**

**начальных классов**

**Степанова О.А.**

г. Тверь

2018-2019учебный год

**Цели**: 1) познакомить с понятием «витамины», «авитаминоз»; раскрыть значение витамин в жизни человека.

2) развивать у учащихся интерес к изучаемому предмету посредством игр, развивающих занимательных упражнений.

3) воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

**Ход классного часа**

- Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю всем вам здоровья.

– Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека!

Ребята, а что такое здоровье?( ответы детей)  
(Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях.)

– Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Человек должен питаться разнообразной, здоровой пищей.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

- Ребята, а что надо делать, что бы быть здоровым?

**1. Соблюдать правила гигиены?**

Гигиена – это меры  и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты. (работа по плакату «Режим дня» и «Полезные и вредные привычки»)

– Первое, что мы делаем рано утром?  
– Идём умываться, чистить зубы.

Умывался он раненько,  
Зубы чистил, уши тёр.  
Самым чистым и опрятным  
Был в лесу лесной бобёр!

Чистить зубы нам не лень –  
Чистим их два раза в день.  
Чистим зубки дважды в сутки,  
Чистим долго – три минутки  
Щёткой чистой, не мохнатой,  
Пастой вкусной, ароматной,  
Чистим щёткой вверх и вниз –  
Ну, микробы, берегись!  
Чтобы зубы не болели,  
Знают дети, знают звери:  
Каждый должен дважды в год  
Показать врачу свой рот!

– Чтоб улыбки нашей свет сохранить на много лет, вы должны соблюдать памятку:

1. Чисти зубы два раза в день;  
2. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.

3. Меняй зубную щётку каждые три месяца;  
4. Посещай стоматолога два раза в год;  
5. Ешь здоровую пищу;

- А как вы понимаете выражение: - Ешь здоровую пищу?

– Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая.

**Игра «Что я ем?»**

– Ребята, назовите свою любимую и не любимую еду! (по цепочке)

– А всегда ли любимая еда полезная?

**Игра «Что полезно»**

**На доске помещены карточки с продуктами. Детям надо их разделить на полезные и вредные)**

*Карточки:*МОРКОВЬ, ЧИПСЫ, ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК, ГАЗИРОВКА, ПОМИДОРЫ, ЯЙЦА, ТВОРОГ, МОЛОКО, ГАМБУРГЕР, РЫБА, КОКА-КОЛА,РЫБА, КОНФЕТЫ, СЫР, КЛУБНИКА, ПЕРСИКИ.

– Чем эти продукты полезны и чем вредны? (*Ответы детей.*)

– Действительно, в полезных продуктах есть витамины и минералы.

– Сегодня мы поговорим о витаминах.

Свое название витамины получили от латинского слова «***вита***» – ***жизнь***, т.е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. А,В,С,D,Е,…- так начинается латинская азбука. В медицине латинские буквы стали азбукой здоровья- обозначениями витаминов.

Человеку нужны все витамины без исключена.Но у каждого ви­тамина есть и свое прямое назначение.

Как и у человека у каждого из них есть свое имя.

– Какие витамины вы знаете? (ответы детей)

– Мы узнаем много нового о витаминах,

***Витамин А (работа по слайду презентации)***

Посмотрите на меня, я – витамин А. если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

*рыбий жир  печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки молоко.*

***Витамин В(работа по слайду презентации)***

Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

*Дрожжи, горох, крупа гречневая ,овсяная, фасоль, хлеб пшеничный  
телятина.*

***Витамин Д(работа по слайду презентации)***

Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком

*сливочное масло, сырой яичный желток, печень трески и других рыб, икра,  
сыр и творог, грибы, петрушка, крапива.*

***Витамин С(работа по слайду презентации)***

Я самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

*чёрная смородина, перец, цветная капуста, щавель, лимоны, апельсины, мандарины, капуста , зелёный лук, малина, вишня, абрикос, персик, банан*

***Витамин Е (работа по слайду презентации)***

***Я очень редкий витамин. Чтобы ваше сердце было здорово – дружите со мной!****Растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное)  
яичный желток, орехи (миндаль, арахис), печень, мясо, сливочное масло  
молоко, зародыши пшеницы, зеленые части овощей.*

***Я – Яблоко!Все говорят, что я умное. Это потому, что во мне много железа и витамина С. Отгадайте мои загадки!***

На сучках висят шары –  
Посинели от жары. (*Сливы*)

Была зеленой, маленькой,  
Потом я стала аленькой.  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая. (*Чёрная смородина*)

Что копали из земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы испекли,  
Ели да хвалили? (*Картофель*)

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня ищи. (*Капуста*)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая. (*Морковь*)

На припеке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелек  
Держит алый огонек.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки. (*Земляника*)

***ФИЗМИНУТКА***

*Дети получают карточки.***Разгадывание кроссворда о витаминах.(кроссворд размещен на доске)**

**Работа по стихотворению Тихоновой Е. о витаминах:**

Маленькие, как пылинки,  
Есть на свете витаминки.  
Знают взрослые и дети  
Как нужны малютки эти.  
Надо все любить продукты  
Мясо, овощи и фрукты.  
Витамин в них много есть  
Их количество не счесть.  
В творожке и молоке,  
В колбасе или муке,  
Витаминов много в сыре,  
В вишнях, яблоках, инжире.  
Есть в сгущенке и тушенке,  
Много в жареной печенке.  
В клюкве, ежевике, сливе,  
В груше, дыне и маслине.  
В рыбе, масле и сметанке,  
В кукурузе, редьке, манке.  
Витамины в простокваше,  
В гречневой, полезной каше.  
В соке, ряженке, кефире,  
В мармеладе и пломбире.  
В шпротах, яйцах и рисе,  
В хлебе, чае, арахисе.  
Нам всего не перечесть,  
Витамины всюду есть.  
Они полезные друзья!  
Их огромная семья  
Нам поможет крепче стать.  
Мы должны о них все знать.  
С витамина А начнем  
И узнаем все о нем.  
Он полезен при гастритах  
И при язвенных колитах,  
При заболеваньях кожи,  
Зрение восстановить поможет,  
Важен при задержке роста.  
В чем он есть запомнить просто!  
Надо есть трески печенку  
Взрослым людям и ребенку.  
Рыбий жир здесь натуральный  
Витаминный - идеальный.  
В витаминах группа есть,  
Сможем их мы перечесть.  
С- а проще аскарбинка,  
Маленькая витаминка!  
Испугается въсерьез  
Ее авитаминоз.  
Сладкий перчик мы едим,  
Значит вирус победим!  
Жуй смородину, петрушку  
И шиповника пей кружку!  
Будет не страшна простуда,  
Станут крепкие сосуды,  
Вирусам сопротивляться  
Будет организм стараться!  
Витамин отличный U,  
Все внимание к нему!  
У кого болит желудок,  
Развивается склероз,  
Если функция страдает  
Пищеварительных желез.  
Здесь капустный нужен сок,  
Петрушки свеженький пучок  
И свекла столовая,  
Всегда помочь готовая.  
Витамин Д очень крепкий  
Костные поправит клетки.  
При переломах он поможет  
И заболеваниях кожи.  
При рахите просто класс!  
Лечит людям псориаз.  
Знают люди всего мира  
Пользу, толк рыбьего жира.  
Можно предложить не зря  
Съесть копченого угря.  
В витаминной, есть в семье  
Витамин с названьем Е.  
Есть он в соевых бобах,  
Его много и в маслах,  
В кукурузном, солнечном,  
В соевом, подсолнечном.  
Он сосуды расширяет,  
Мышц питанье улучшает,  
При неврозах он полезен,  
Лечит кожные болезни.  
Витамин поможет К,  
Если дефицит белка.  
Остановит без сомненья,  
Если есть кровотеченье.

И капуста вся, любая  
И сырая, отварная,  
Квашенная, и в борщах,  
И в зеленых вкусных щах.  
Витамины есть в продуктах,  
В мясе, овощах и фруктах.  
Но поможет не всегда  
Полноценная еда.  
И ученые собрались,  
Очень дружно постарались,  
И создали препараты,  
И состав у них богатый.  
Синтетических кислот  
И химических пород.  
Получились витамины  
Для людей необходимы.  
Выпускаются в таблетках,  
Для детей есть и в пипетках.  
В порошках и капсулах,  
Во флаконах, ампулах.  
Витамины есть уже  
В конфетках, в маленьких драже.  
Но должны все люди знать:  
Надо строго соблюдать  
И производить леченье  
Только лишь по назначенью…

**Итог классного часа:**

Итак, мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье/

– О чем сегодня говорили?

– Почему нужно есть больше овощей и фруктов?

– Ребята я приготовила вам угощение (*Показываю пакет с яблоками.*)

– Какой витамин мы получим если съедим эти яблоки? (*Витамин С.*)

– Можно их съесть сейчас? (*Нет, сначала их нужно вымыть*)

– Действительно, прежде чем съесть овощи и фрукты, их нужно тщательно вымыть. Не забывайте это правило! Молодцы!