**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!