Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 муниципального образования города Горячий Ключ имени В.В. Горбатко

Конспект занятия по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» во 2 классе

на тему: «Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты»

подготовила

учитель начальных классов

Капуста Наталья Владимировна

Тема урока: Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты

Цель:

познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма;

рассказать о пользе витаминов и минеральных веществ, их значении для жизни.

Задачи:

* вызвать у детей желание заботится о своем здоровье;

познакомить с понятием «витамины»;

* учить детей различать витаминосодержащие продукты;
* объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе  
  и значении витаминов для здоровья человека;
* помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда  
  должна быть не только вкусной, но и полезной;
* развивать, мышление, внимание и воображение, активный и пассивный  
  словарь;

• воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материал: презентация «витаминные продукты».

Ход урока

1 Организационный момент

Учитель. – Здравствуйте дети. Сегодня на занятие к нам пришел гость.

Слайд1

Карлсон:

- Здравствуйте, ребята! Знаете, кто я? (Ответы детей)

- Правильно! Я – Карлсон, который живет на крыше! У меня случилась беда, я заболел и не могу теперь летать.

Слайд2

-Чтобы вылечиться, я ел все только вкусное: торты, пирожные, конфеты, печенье, варенье и пил Пепси-Колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы выздороветь и больше не болеть.

Учитель:

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Карлсону. Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей). Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества? Как они называются? (Ответы детей). Правильно «витамины». А что вы знаете о витаминах? (Ответы детей).

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов  
много, но самые главные из них витамины А, В, С, Д.

А где их найти и какие витамины для чего нужны, вы узнаете, отгадав загадки:

1.Расскажу вам не тая,

Как полезен я, друзья!  
Я в морковке, в винограде,

В масле, в перце и салате.  
Съешь меня – и подрастешь,

Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:

Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую

Или пьет арбузный сок! (Витамин А)

2.Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для вас секрет успеха.

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня! (Витамин В)

3.Землянику ты сорвешь –

В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, капусте,

В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,

В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины

Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он! (Витамин С)

4. Я – полезный витамин,

Вам, друзья необходим!  
Кто морскую рыбу ест,

Тот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь.  
Есть в сметане и в яйце,

В масле, сыре, молоке! (Витамин Д)

Учитель:

-Дети, как вы думаете, почему Карлсон заболел? (Ответы детей). Правильно. Организму человека нужны различные продукты.  
Особенно полезны сырые овощи и фрукты. Тот, кто их постоянно употребляет, мало болеет.  
У людей, которые едят полезную еды богатую витаминами, как правило, бывает хорошее настроение, красивая гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, сладкая газировка, слышишь, Карлсон, особенно в больших  
количествах очень вредны для здоровья. Витамины в таких продуктах не живут.

Я открою вам секрет. Для того чтобы быть здоровым, сильным, нужно кушать витамины. Они, будто солдаты охраняют наш организм от вредных и злых микробов, а также разных болезней. А сейчас мы узнаем,  
в каких продуктах содержаться витамины А, В, С, Д.

Слайд 6

Витамин А содержится в продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста,

петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий

перец.

Слайд 7

Витамин В - фасоль, изюм, рис, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох,

печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах — баранина, говядина,

крабы, моллюски.

Слайд 8

Витамин С - черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка,

яблоко, кислая капуста.

Слайд 9

Витамин Д - свежая зелень, рыбный жир, печень трески, говяжья печень,

сливочное масло. Еще витамин «Д» в своих лучах посылает нам витамин солнышко.

Физкультминутка

Учитель называет овощ или фрукт.

Если плод растет в земле, дети садятся. Если над землей встают и поднимают руки вверх (картофель, огурец, яблоко, морковь, свекла, апельсин, редис, груша, репа и др.)

Учитель:

-Вы уже знаете, что витамины находятся в овощах, ягодах и фруктах и сейчас мы поиграем с вами в игру. Знаете, что такое дегустация? (Ответы детей) Дегустировать - значит пробовать. А человека, который пробует, называют — дегустатор. Предлагаю вам продегустировать некоторые продукты и отгадать, что вы съели.

Игра «Узнай, на вкус» - дети закрывают глаза, им дают кусочки свежих овощей и

фруктов (огурец, помидор, апельсин, морковь, капуста, лук, яблоко, банан, мандарин, лимон, киви и др.)

- А сейчас давайте разгадаем кроссворд и узнаем, что полезное вы съели.

Я кругла и крепка,

Темно-красные бока.

Я гожусь на обед,

И в борщи, и в винегрет. (Свекла)

Я весь день стою, ребятки,

Вверх тормашками на грядке.

Розовый мой нос в земле,

Хвост на солнышке в тепле.

Есть меня приятно с хрустом,

Я ж не зря родня капусты.

Но, сперва, склонись ты низко,

Чтобы выдернуть ... (редис)

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 в них ищи. (Капуста)

Красна девица  
Росла в темнице,  
Люди в руки брали,  
Косы срывали. (Морковь)

Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи. (Малина)

Медовая и сладкая,

Как мяч лежит на грядке.

На ломтики разрезается,

Как будто улыбается. (Дыня)

Только фея может этот  
Овощ превратить в карету. (Тыква)

Учитель:

Ребята, давайте поиграем в игру «Верно - неверно» Я вам буду

говорить четверостишие о продуктах. Если в них говориться о полезных вещах,

вы говорите все вместе: «верно!».

А если о вредных: «неверно!».

Фрукты, соки, молоко

В рацион должны включаться.

И заметишь, как легко

Утром станет просыпаться!

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

Чипсам точно скажем «нет»

И всем быстрым углеводам,

К самым лучшим из диет

Найдём верные подходы.

Чтобы тонус в норме был,

Кожа красотой сияла,

И на всё хватало сил —

Не питайся чем попало!

Учитель:

- Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные, в наших продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Теперь Карлсон будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть.

Рефлексия:

Карлсон

- Конечно, спасибо вам. Теперь я буду правильно питаться и больше не заболею.

Я, ребята, сегодня узнал много интересного и полезного для своего здоровья. А что интересного и полезного было для Вас?

Что вы узнали нового?

Учитель:

-Назовите «вредные» продукты для организма?

-Назовите «полезные» продукты для организма?

Для чего полезен витамин С? Где содержится витамин А? В каких продуктах содержится витамин В? Для чего полезен витамин Д? (Ответы детей).

Молодцы! Я думаю, что вы теперь будете кушать полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом, вести здоровый образ жизни и тогда все мы будем здоровыми и сильными. Как говорится в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я понемногу!»

Карлсон:

-Спасибо, вам ребята. Я сегодня узнал много интересного и полезного для своего здоровья. Теперь я буду к вам часто прилетать!

Список использованной литературы и Интернет – ресурсы:

1. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А .Филиппова « Разговор о здоровье и правильном питании» методическое пособие для учителя. Москва 2023г.
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А .Филиппова « Разговор о здоровье и правильном питании» Рабочая тетрадь 1 часть. Москва 2023г.

<https://zagadki-otvetami.ru/allzagadki/vitaminy/>

<https://ru.freepik.com/free-photos-vectors/%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B>

<https://ru.freepik.com/search?format=search&last_filter=type&last_value=photo&query=%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B&type=photo>

<https://pozdravok.com/pozdravleniya/prazdniki/den-zdorovogo-pitaniya/2.htm>