

Муниципальное Казенное образовательное учреждение
Дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Конспект занятия:

**Тема: «Витамины укрепляют организм»
для детей младшего школьного возраста**

Педагог дополнительного образования
Бельская Наталья Николаевна

Котельниково 2021г.

- **Цель:** познакомить с понятием «витамины»;
 - закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
 - воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

Педагог: Ребята, сегодня к нам в гости пришёл мальчик Ваня Заболейкин. Давайте с ним поздороваемся (дети здороваются).

-Ребята вы все сказали волшебное слово «здравствуйте». Да, да это не просто слово, а волшебное, ведь, когда мы его произносим, то мы с вами желаем друг другу здоровья! Давайте еще раз произнесем это волшебное слово: «Здравствуйте»!

Педагог: Ванечка ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя какая-то странная-Заболейкин?

Ваня: А я всё время болею. Я сегодня пришёл, а завтра заболею, и буду дома лечиться.

Педагог: Ванечка, что-то непонятное с тобой твориться. Ты грустишь, не веселишься, не играешь, не гуляешь.

Педагог: Ребята, а вы любите болеть? (Нет!)

Педагог: Подскажите, пожалуйста, ребята, что необходимо делать для того, чтобы оставаться здоровым?

Дети: есть больше овощей и фруктов, потому что в них есть полезные вещества, которые называются...

Педагог: Сейчас мы это узнаем. Я приготовила вам задание: из букв, которые лежат у вас на столах, нужно выложить слово (дети выкладывают слово и читают его).

-Педагог: Правильно получилось слово «витамины»

А кто знает, что такое витамины?

Дети: Витамины – это такие вещества, которые помогают расти здоровыми и крепкими. Одни витамины помогают детям расти, другие – глазам хорошо видеть, третьи – голове хорошо думать. А ещё есть витамины, которые защищают нас от болезней.

Педагог: витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашему тела.

Если в пище недостаточно витаминов, то человек болеет разными болезнями, становится вялым, грустным...

Чтобы быть здоровым, умным, сильным человек должен получать витамины с пищей.

Педагог: А хотите узнать, откуда берутся витамины?

Дети: да.

Педагог: А про это вам расскажет наша старшая медицинская сестра Светлана Степановна.

Мед.сестра: Здравствуйте, дети!

Дети: Светлана Степановна мы хотим у Вас взять интервью.

Дети: Скажите, пожалуйста, откуда берутся витамины?

Медсестра: В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи - источник жизни. Солнечный луч упадет на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут для растения вещества, возникают и витамины.

Медсестра: Витамины бывают разные. Их существует более 30. Как и у человека, у каждого витамина есть своё имя. Называют их буквами алфавита: А, В, С, D. Обратите внимание витамины пишутся латинскими буквами, которые похожи на русские, но отличаются при чтении :русская В читается как Б, русская С как Ц.

Дети: А в каких продуктах «живут» витамины?

Мед.сестра: Я вам принесла картинки, по которым мы узнаем, в каких продуктах больше всего находится витамин.

Беседа по картинкам.

Витамин А содержится в молоке, яйцах, моркови, помидорах, абрикосе, говяжьей печени, сливочном масле, тыкве. Это витамин влияет на рост, улучшает зрение. Его ещё зовут витамином роста.

Мед.сестра: Как называется этот витамин?

Дети: Витамин А

Витамин В содержится в чёрном хлебе, твороге, горохе, картофеле, сыре, курице, свекле, гречке, овсянке, рыбе. Витамин В очень важен для работы головного мозга, для хорошей работы сердца.

Мед.сестра: Как называется этот витамин?

Дети: Витамин В

Витамин С содержится в лимоне, апельсине, капусте, луке, в чёрной смородине, яблоке, сливе, ягодах шиповника. Этот витамин помогает бороться с простудными заболеваниями, укрепляет кровеносные сосуды.

Мед.сестра: Как называется этот витамин?

Дети: Витамин С

Витамин D содержится в желтке яйца, рыбьем жире, икре, в морской рыбе, печени, грибах, масле, сметане. Этот витамин необходим для наших костей, чтобы они были крепкими. Витамин D образуется в нашем организме под влиянием солнечных лучей. Если этого витамина не хватает в организме дети заболевают рахитом, у них искривляются кости ног, неправильно формируется скелет. Для предупреждения болезни надо больше бывать на свежем воздухе

под лучами солнца, и чаще есть морскую рыбу.

Мед.сестра: Как называется этот витамин?

Дети: Витамин D

Мед.сестра: Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года. Ребята, а как выдумаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?

Дети: Летом, осенью.

Мед.сестра: Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной витамины необходимо покупать в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах (1-2 таблетки или драже в день)

Медсестра: а я для вас сегодня приготовила сюрприз. Это живые витамины - фрукты! Скажите, что можно приготовить из фруктов?

Дети: сладкий салат и заправить его йогуртом. Спасибо Вам Светлана Степановна.

Педагог:А сейчас мы с ребятами приглашаем Ваню Заболейкина к столу. (Дегустация салат)

Ваня Заболейкин: Вот здорово, спасибо вам! Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковь - и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я всё время болею.

Ваня Заболейкин: а я - то и не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Педагог: А сейчас мы поиграем вместе с Ваней в игру «Узнай витамин».

Я буду читать стихи, а вы должны догадаться о каком витамине идёт речь, и поднять карточку с буквой А, В, С, D.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Дети: Витамин А

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Дети: Витамин В

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Дети: Витамин С

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

Дети: Витамин Д

Игра «Витамины с грядки». Показываются картинки с овощами или фруктами, а дети отвечают, какой витамин содержится в них.

Педагог: Ребята, я вам рассказывала, что существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, овощи, рыба, фрукты, мясо. Эти продукты снабжают наш организм витаминами.

Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Они наносят вред нашему организму. Это чипсы, конфеты, газировка.

А также есть продукты, которые не приносят вреда, но и не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это булочки, пирожки.

Проведём игру, которая называется **«Полезный – неполезный**

Я буду называть продукты питания, если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши. А если продукт не является полезным, хотя он очень вкусный – топайте ногами.

Итак, яблоко, торт, рыба, конфеты, морковь, жвачка, свёкла, сыр, капуста, зефир и т.д.

Творческое задание. На альбомном листе латинской буквой напишите витамин, а рядом нарисуйте продукты, в которых он содержится.

Итог беседы.

Педагог: С какими витаминами мы познакомились?

Дети: А, В, С, Д

Педагог: Где живут витамины?

Дети: в продуктах питания.

Педагог: Какую пользу приносят витамины?

Дети: Витамины – это такие вещества, которые помогают расти детям здоровыми и крепкими.

Педагог: что относится к самым полезным продуктам?

Дети: овощи, ягоды, фрукты.

Педагог: а почему так полезны овощи, фрукты?

Дети: в них много витаминов.