**Классный час « Поговорим о витаминах»**

**Ход классного часа**

1. **Организационный момент. Психологический настрой**

**Учитель**. Здравствуй,- ты скажешь человеку.

Здравствуй!- улыбнётся он в ответ.

И, наверно, не пойдёт в аптеку.

И здоровым будет много лет.

1. **Актуализация знаний**

- А что поможет вам быть здоровыми?

**Игра «Путь к здоровью»** (работа в группах).

На столах карточки с изображением продуктов питания, вам необходимо их разделить на полезные и вредные.

*Карточки:*Морковь, чипсы, зелёный лук,, лимонад, помидоры, яйца, творог, молоко, гамбургер, рыба, кока-кола, рыба, конфеты, сыр, клубника, яблоки.

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

– Действительно, в полезных продуктах есть витамины и минералы.

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita*(“жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

-Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у человека, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются латинскими буквами А, В, С, D, E, F и др.

-Как вы думаете, к чему приводит недостаток витаминов?

-Действительно, витамины играют важную роль в питании детей. Но в организме человека витамины почти не вырабатываются. Они поступают вместе с пищей и нужны нам в ничтожно малых дозах, в мг. Несмотря на это витамины оказывают сильное воздействие на организм человека. Содержание витаминов в продуктах различное. Больше всего витаминов содержат растения.

А вот отсутствие витаминов в организме человека приводит к серьёзным нарушениям, болезням (авитаминоз).

Витамины тесно связаны с процессами роста и развития организма, повышают сопротивляемость болезням.

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 ребёнка регулярно.

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что означает умеренность?

-Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»? 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 и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

**Учитель:**Что вы любите есть больше всего?

**Дети:** Конфеты, сладости

**Учитель:** В чем разница между «вкусным» и «полезным»?

**Дети:**Полезное не всегда вкусное.

**IV. Физкультминутка.**

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

*На неправильный совет*

*Вы потопайте: «Нет, нет!»*

*Постоянно нужно есть*

*Для здоровья нашего*

*Фрукты, овощи, омлет,*

*Творог, простоквашу.* (Дети хлопают)

*Не грызите лист капустный.*

*Он совсем, совсем невкусный.*

*Лучше ешьте шоколад,*

*Вафли, сахар, мармелад.* (Топают)

*Зубы вы почистили*

*И идите спать.* (Хлопают)

*Захватите булочку*

*Сладкую в кровать.* (Топают)

**Вывод**: в пищу необходимо употреблять полезные продукты.

***Витамин А (работа по  слайду презентации, читает учитель)***

Если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов - вам не хватает витамина А. Как же вам пополнить организм витамином А? (Нужно есть продукты, содержащие витамин А).

**Витамин А**

*Где же витамин «А» найти,*

*Чтобы видеть и расти?*

*Он и в масле, в жирном сыре.*

*И, конечно, в рыбьем жире.*

*И в печенке, и в желтке*

*Он бывает в молоке.*

*И морковь, и абрикосы*

*Витамин «А» в себе носят.*

*В фруктах, ягодах он есть.*

*Их нам всех не перечесть*

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

Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает витамина В. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, чтобы не шелушилась кожа, вам крайне необходим витамин В. А где же его найти?

**Витамин В:**

*Рожь, пшеница и гречиха,*

*Печень, дрожжи и сырок,*

*Вкусный от яиц желток –*

*Витамины «В» имеют*

*И отдать нам их сумеют.*

*«В» - в наружной части злаков,*

*Хоть он там неодинаков.*

*Это вовсе не беда,*

*Группа «В» там есть всегда*

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

Самый популярный витамин С . Он содержится во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без него вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. Где же его можете найти?

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

**Витамин С:**

*А вот «С» едим со щами,*

*И с плодами, овощами,*

*Он в капусте и в шпинате,*

*И в шиповнике, в томате,*

*И в салате, в щавеле,*

*Поищите на земле.*

*Лук, редиска, репа, брюква,*

*И укроп, петрушка, клюква,*

*И лимон, и апельсин -*

*Ну, во всем мы «С» едим!*

**Витамин Д** редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов.**Витамин D** сохраняет зубы крепкими. Без него вы очень медленно растете. С витамином Д еще вы можете встретиться летом под солнышком. Поэтому его часто называют «солнечным витамином».

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

**Витамин Д:**

*«Д» – полезный витамин,*

*Вам, друзья, необходим!*

*Кто морскую рыбу ест,*

*Тот силён, как Геркулес!*

*Если рыбий жир полюбишь,*

*Силачом тогда ты будешь.*

*Есть в сметане и в яйце,*

*В масле, сыре, молоке.*

***Витамин Е***очень редкий витамин. При недостатке **витамина Е** наблюдается мышечная слабость, вялость .Чтобы ваше сердце было здорово – надо есть витамин Е!

***Растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное)  
яичный желток, орехи (миндаль, арахис), печень, мясо, сливочное масло  
молоко, зародыши пшеницы, зеленые части овощей****.* Он содержится в зелёной части растений, салате, капусте, зелёном горошке, печени, яйцах, грудном молоке.

**Конкурс «Загадки с грядки»**

Отгадайте загадки и скажите, какой витамин содержится в этих продуктах?

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

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

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

Жидко, да не вода,  
бело, да не снег. *(Молоко, витамин Д)*

Может разбиться,  
Может и вариться,  
Если хочешь —  
в птицу может превратиться. *(Яйцо, витамин Е*)

Молодцы! Все фрукты и овощи, которые вы называли, содержат витамины. Без них не будет хорошего здоровья.

Чтобы избежать *авитаминоза*, надо каждый день съедать 5 порций различных овощей и фруктов. Одной порцией считается яблоко или апельсин, чашка мелких ягод (малина, виноград и др.), стакан сока, тарелка салата. Но витамины в пище нужно уметь сохранять. Прочитайте эти советы на карточках, которые лежат на ваших столах.

**Чтобы сохранить витамины:**

• овощи нужно чистить непосредственно перед варкой или едой;

• нельзя оставлять овощи на ночь в воде - витамины уходят в воду;

• надо варить овощи под закрытой крышкой - могут разрушиться от кислорода воздуха;

• кастрюли должны быть эмалированные или из термостойкого стекла.

**6.Самостоятельная работа**

2. Индивидуальная работа.

Ребята, у вас на партах лежат маленькие цветные листочки. Выберите тот цвет, который больше всего вам понравился. Нарисуйте на этом листе один фрукт и овощ.

Нарисовали. А теперь каждый поместите (приклейте) свой рисунок в корзину, в белый лист.

Красивая получилась корзина? Поднимите и покажите.

- Ребята! А почему вы выбрали именно этот цвет?

Я открою вам секрет. Ваш организм сам того не зная выбрал цвет, который отвечает за какие то витамины.

- Встали все , кто выбрал **красный цвет**, значит вам нужно употреблять фрукты и овощи красного цвет, которые отвечают за иммунную систему, за здоровые клетки.

**Оранжевый цвет** говорит о том, что нужно поддерживать зрение, рост и развитие организма. Желтый и оранжевый цвет –это витамин С, А.

**Зеленый цвет**- витамины А, В , Это все фрукты и овощи зелёного цвета.

**Фиолетовый цвет** отвечает за сердце, общую защиту организма, за кровеносные сосуды, кожу. Вит. А Все фрукты и овощи такого цвета.

**Белые и серые** цвета говорят о том, что надо укреплять кости, кровеносные сосуды, сердечную деятельность. В, Д, Капуста, чеснок, груша, грибы, фасоль.

Какие из продуктов вам раньше не нравились, а теперь после нашей встречи вы будете их обязательно кушать? .