**Витамины в нашей жизни.**

***Цели урока:***

* познакомить детей с понятием витамины;
* воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью;
* формировать мотивацию к ЗОЖ.

***Задачи урока:***

* познакомить детей с понятием “ витамины” и с витаминами А, В,С.;
* продолжить формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины;
* воспитывать у детей чувства коллективизма, умение работать в группе.

В 1880 году русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании, заметил, что мыши, поглощавшие искусственную пищу, составленную из всех известных частей молока (казеина, жира, сахара и солей), чахли и погибали. А мышки, получавшие натуральное молоко, были веселы и здоровы. "Из этого следует, что в молоке... содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания", - сделал вывод ученый.

Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название - от латинского "vita" - "жизнь".

* Витамин А – это хорошее зрение
* Витамин В – улучшает пищеварение, от него зависит настроение
* Витамин С – оберегает от простуды и укрепляет кости, кожу, зубы
* Витамин D – укрепляет кости и зубы
* Витамин Е – залечивает раны

Нехватка витаминов:

* В – болит живот, мышечные боли, слабость в конечностях
* С и D – выпадают зубы
* А – ухудшается зрение, шелушение кожи
* С – часто простужается, повышается хрупкость стенок сосудов
* К – плохо свёртывается кровь
* РР – утомляемость, слабость

Где находятся эти витамины?

* Витамин А – морковь, цитрусовые
* Витамин D – молоко, яйца, печень трески
* Витамин В – дрожжи, бобовые, рис, бабан
* Витамин К – капуста, зелень, крупы из цельного зерна
* Витамин С – морковь, петрушка, шпинат, дыня, помидоры, капуста, абрикосы
* Витамин РР – зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна
* Витамин Е – кукуруза, горох, подсолнечное масло

Расчеты показывают, что соответствующий средним энергозатратам современного человека рацион питания, даже сбалансированный и разнообразный, дефицитен по большинству витаминов на 20-30%.



Вопросы к кроссворду

1. Этот фрукт бывает или зелёным, или желтым, или красным.
2. Этот овощ содержит витамины К и С
3. Снаружи красна, внутри бела, на голове хохолок – зеленый лесок.
4. Из этого овоща делают икру.
5. Этот фрукт содержит витамин В и его любят есть обезьяны.
6. Я ….лиловая, спелая, садовая.
7. Этот овощ заставляет нас плакать
8. Этот фрукт по форме напоминает лампочку.
9. Главный ингредиент винегрета.
10. Фрукт, по форме напоминающий картофель.
11. Фрукт, растущий из земли

Дети исполняют песню “Витамины” слова И. Росихиной на мотив "Буратино" из кинофильма “Приключения Буратино” музыка Д.Тухманова).

1.Ответьте на один вопрос:  
Что значит авитаминоз?  
Что нужно к пище добавлять,  
Чтобы его нам избежать?  
И, что бы нам такое съесть,  
Чтоб никогда не заболеть?

Припев:  
Ви – Они такие разные…  
Та – Они разнообразные…  
Ми – Они для жизни нужные…  
Ны – Мы с ними будем дружными!  
Ви – Та – Ми – Ны! Вот!

2.Когда приходишь в магазин,  
Не забывай про витамин:  
Морковь, капусту и шпинат,  
Бананы, киви, виноград,  
Орехи, яблоки, лимон,  
Картошку, свеклу, лук, дайкон.

Припев:

3.Природа, Воздух и Вода,  
Мы будем Вас беречь всегда!  
Планету нашу сохраним,  
От загрязненья защитим.  
Ведь людям очень Вы нужны,  
И для планеты так важны.  
Как…

Припев:  
Ви – Они такие разные…  
Та – Они разнообразные…  
Ми – Они для жизни нужные…  
Ны – Мы с ними будем дружными!  
Ви – Та – Ми – Ны! Вот!  
Все: VITA – это жизнь!!!

**Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)**

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание…)

Назовите принципы здорового рациона питания.

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.

**Викторина “Витамины”**

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.

Какие витамины вы знаете?

Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).

Какие витамины продают в аптеках?

Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

**Рассказ ученика о витаминах.** Показ презентации.

Итак, ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. 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 ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

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, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться ( ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).

Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

**Физминутка “Вершки и корешки”**

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

**Работа со стихотворением “Про овощи”**

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна

И взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,

На ночь их укрывал

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли

Помидыни росли,

Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

**Отгадывание загадок**.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.

2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.

3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.

4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.

5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.

6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.

7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

**Игра – упражнение “Притяжение”**

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

Почему возникли именно такие подгруппы? (Эти подгруппы сочетаются друг с другом и дополняют их. Например, белки мяса в сочетании с хлебом, крупой усваиваются на 75%, а с добавлением овощей – на 85-90%. Вообще овощи и фрукты повышают усвоение большинства других продуктов).

**Игра “Знатоки”**

Подписать крупы, и назвать каши, которые из них варят. Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Отгадать сказки по отрывку из текста.

**Работа с плакатом “Режим питания 6-классников”.**

Итак, соблюдение режима дня позволяет хорошо учиться и укрепить здоровье.

Ребята, почему говорят, что питание должно быть рациональным? Что такое рациональное питание? (Это разнообразие продуктов, умеренность в приеме пищи и соблюдение режима

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Закончить наш разговор хочется цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней.