***Конспект урока Окружающий мир 3 класс***

***Тема: Зачем нужны витамины, и где их взять весной.***

***Цель:*** *заложить основы гигиены питания и регулярного приёма пищи , воспитывать человека , который умеет заботиться о своём здоровье.*

***Содержание урока.***

1. ***Сообщение темы.***

*- Очень часто мы слышим, как родители говорят детям: «Ешь морковь, чеснок, лук, в них много витаминов».*

*Что же такое это за слово?*

*ВИТАМИНЫ.*

1. ***Новый материал.***

*- Это слово произошло от латинского слова «вита», что означает «жизнь».*

*Витами – это вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Впервые в 1881 году русским врачом Н.И. Луниным была доказана необходимость витаминов для нормального роста организма. Учёный проводил опыты с животными и обнаружил, что животные, не получавшие витамины с пищей – погибали.*

*В организме человека витамины не образуются или образуются в недостаточных количествах. Витамины поступают в организм с пищей. Основным источником витаминов являются растения, в которых они содержатся, или вещества, которые уже в самом организме превращаются в витамины. Имеются витамины и в пищевых продуктах животного происхождения , например в печени , рыбьем жире. При отсутствии в пищи того или иного витамина возникают заболевания, называемые авитаминозами, которые приводят к нарушению обмена веществ.*

 *Известно, что для нормальной жизни человека нужно около 20 витаминов.*

*Но мы познакомимся лишь с некоторыми. Все они разделены на группы и каждая обозначается буквой латинского алфавита.*

*Знакомьтесь! (приложение 1).*

 *Где взять витамины?*

*ВИТАМИН А.*

*Необходим для нормального роста, для сохранения зрения , для хорошей кожи.*

*Часто у людей, в организме которых недостаёт витамина А шершавая кожа, сухость и тусклость волос, ломкость ногтей. Основными признаками недостатка этого витамина являются светобоязнь, ночная слепота.*

*- В каких продуктах содержится этот витамин?*

 *Загадки:*

*Творожку я - брат,*

*Сметанке – сват,*

*Маслу – племянник,*

*А молоко – матушка моя. (сыр)*

*- Ребус (приложение 2) ( рыба)*

*- Всем даёт здоровье молоко коровье.*

*Витамин А содержится в продуктах животного происхождения: печени животных и рыб, икре, в сливочном масле, яичном желтке.*

*Игра – ( напротив человечка – витамина А прикрепить рисунки продуктов)*

*В растительных продуктах содержится вещество КАРОТИН, которое попадая в наш организм превращается в витамин А.*

*- В каких продуктах содержится витамин А?*

*- Любопытный красный нос*

*По макушку в землю врос*

*Лишь торчат на грядке*

*Зелёные пятки. (Морковь)*

*- В огороде вырастаю,*

*А когда я созреваю*

*Варят из меня томат*

*В щи кладут и так едят. (Помидор)*

*- Из земли пучком торчат*

*Три зелёные стрелы.*

*Их положат не в колчан,*

*А в кастрюлю или миску,*

*На тарелку или в чан. ( Лук).*

 *Богаты каротином плоды шиповника, облепихи, абрикоса.*

*ВИТАМИН В.*

*Витамин В – витамин бодрости, поддерживает работоспособность, предохраняет от переутомления. Он необходим для работы нервной системы. Он есть в печени, бобах, грецких орехах, яичных желтках, в оболочках семян риса, овса, ржи. Поэтому очень полезно есть овсяную и гречневую кашу, хлеб сортов грубого помола.*

*( Показ картинок продуктов с витамином В) (Приложение)*

 *ВМТАМИН С.*

*Он помогает организму бороться с различными болезнями, лечит дёсны, улучшает общее состояние организма , необходим для кровеносных сосудов. Витамин С имеет ещё одно название – аскорбиновая кислота (аскорбинка).*

 *- В каких продуктах содержится витамин С?*

*Очень богаты витамином С овощи (лук, чеснок, петрушка, перец), ягоды (чёрная смородина, облепиха, шиповник), фрукты (лимоны, апельсины, грейпфруты).*

*ВИТАМИН Д.*

*Если в организме не хватает витамина Д, кости становятся хрупкими, легко ломаются, дети могут заболеть тяжёлым заболеванием – рахитом. Чтобы этого не произошло, нужно есть печень, яичные желтки, пить сливки и рыбий жир. А также почаще бывать на солнце, т.к. витамин Д образуется в организме под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца.*

 *- В какое время года человек получает много витаминов? ( летом и осенью).*

*Каково же значение витаминов? Для чего нашему организму необходим витамин А? Витамин В? Витамин С? Витамин Д?*

*Летом много ягод, осенью овощи и фруктов. Свежие сырые овощи и фрукты – это главные поставщики витаминов, в том числе в них содержится железо, кальций, необходимые для наших костей, зубов и крови.*

*Витамины должны поступать в организм постоянно. Однако их содержание в пищевых продуктах изменяется, сокращается количество витаминов в овощах и фруктах, которые долго хранятся. Например, витамин А теряется при длительном хранении и сушке овощей. Большую роль в сохранении витаминов играет правильное приготовление пищи. При варке овощей теряется четверть витаминов.*

 *- В какие времена года человек мало получает витаминов? (зимой и весной).*

*Сейчас круглый год можно купить свежие овощи и фрукты. Люди создали теплицы, в которых круглый год выращивают овощи. Фрукты привозят из разных стран . Но всё-таки за зиму запас витаминов в организме иссякает.*

*Где же взять витамины весной?*

*Полезные овощи.*

*Для обогащения витаминами продуктов и готовой пищи на предприятиях пищевой промышленности специально производят витаминизацию продуктов (молочных изделий). Также витамины можно купить в аптеке. Называются они «поливитамины», «аскорбиновая кислота».*

*- Какие овощи нужно есть круглый год, чтобы не болеть?*

*1. Квашеная капуста. Это наш северный лимон. Мелко порубленная, заправленная тёртым яблоком и луком, подсолнечным маслом, она очень вкусна и полезна. Зимой её желательно есть хотя бы раз в день. В ней содержится много витаминов А и С. Квашеная капуста сохраняет все полезные вещества для человека.*

*2. Что за овощ от семи недуг? (лук).*

***- Прочитай пословицы и объясни их.***

 *- Чеснок и лук от семи недуг.*

 *- Хрен да редька , лук да капуста лихого не допустят.*

 *- Чеснок да редька – так на животе крепко.*

 *- Кто ест лук , избавлен от мук.*

*Лук – лекарство и сильное общеукрепляющее организм средство , известно людям очень давно. Луковый сок помогает при воспалении горла , улучшает деятельность желудка , повышает аппетит. Измельчённый сырой лук прикладывают к больным суставам.*

*Я бел как снег,*

*В чести у всех,*

*И нравлюсь вам*

*Да во вред зубам. ( сахар).*

 *- Нужен ли сахар нашему организму? А соль?*

*Обязательно. Сахар питает наш мозг, помогает лучше работать памяти и вниманию. А соль – это строительный материал для костей.*

 *К чему приводит избыток этих продуктов?*

*От излишка сахара портятся зубы и зрение. От соли страдают сосуды, сердце.*

***ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА.***

*- Что даёт нам энергию? (пища).*

*- Вещество, которое мы откладываем про запас?*

*- Без чего не растут наши кости? (соль)*

*- Основной строительный материал в организме?*

 *Отгадайте кроссворд и вы узнаете, какой продукт очень полезен для человека.*

1. *Что можно приготовить из ягод, фруктов и овощей? (сок)*
2. *Какой продукт получают из кислого молока? (творог)*
3. *Продукт, который нельзя в большом количестве есть на ночь. (мясо).*
4. *Растение, из которого весной варят кисловатый полезный суп. (щавель).*
5. *Крупа для плова. (рис).*
6. *Если ты правильно отгадаешь кроссворд, то прочтёшь слово, обозначающее полезный продукт.*

*- Какое заболевание вызывает нехватка того или иного витамина в организме?*

*- Какие продукты особенно богаты витаминами?*

*- Назови овощи, которые должны дети употреблять круглый год.*

*- Где взять витамины весной?*

***Дополнительный материал к уроку.***

*Свежеприготовленную кашицу из лука втирают в кожу головы для укрепления волос. Так как вещества, содержащиеся в луке убивают микробов (они называются фитонцидами), его используют для лечения долго незаживающих ран.*

*Другой полезный овощ – морковь. Она содержит в большом количестве нужный нашему организму витамин – каротин. Как и капусту, морковь лучше есть круглый год.*

*Очень часто в столовой можно видеть, как ребенок отказывается от салата со свёклой. А ведь свёкла ценна многими полезными веществами. Она очищает кровь от шлаков, помогает усваивать витамин С организму. Причём при длительном хранении полезные вещества свёклы разрушаются в меньшей степени , чем в других овощах.*

*Свежие продукты богаче витаминами, чем консервированные.*

*Больше ешьте сырых и свежих овощей и фруктов.*

*Загадки.*

*Раскололся тесный домик*

*На две половинки*

*И посыпались в ладошки*

*Бусинки – дробинки. (горох)*

*На солнышке сидит*

*И усами шевелит.*

*Разомнёшь его в ладони*

*Золотым зерном набит. (колос).*

*У маленькой скотинки*

*Сто серебряных монеток в спинке. ( рыба)*

*Как во поле на кургане*

*Стоит курица с серьгами. (овёс)*

*Черна , мала крошка,*

*Соберут немножко,*

*В воде поварят*

*Кто съест – похвалят. (каша)*

*Чиста , да не вода,*

*Клейка , да не смола,*

*Бела , да не снег,*

*Сладка , да не мёд,*

*От рогатого берут*

*И живулькам дают .(молоко)*

*Был я сыпучим,*

*Потом стал тягучим,*

*В огонь попал –*

*Твёрдым стал. (хлеб).*