Государственное образовательное учреждение Ростовской области специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат v вида г. Зернограда

 Беседа – презентация

 по теме:

(для 3-4 классов)



Подготовила и провела

воспитатель 14 группы 4 «А» класса

Игнатьева Наталья Александровна

 28.02.2011г.

Витамины – спутники здоровья.

**Цель:**

1. Закрепить знания школьников о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание убеждённости быть ответственными за своё здоровье.
4. Расширять кругозор, словарный запас.

**Предварительная работа:** беседы: «Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты», «Витамины наше здоровье», «Поговорим о здоровом образе жизни». Рисование на тему: «Витамины». Чтение литературы: «Всё обо всём», «энциклопедия школьника».

**Оборудование:** презентация по теме «Витамины – спутники здоровья», словарные слова, кроссворд, овощи и фрукты для игры.

Ход беседы.

***Воспитатель:*** Знают взрослые и дети:

Магазин есть на свете.

Продают там хлеб и соль,

Лист лавровый и фасоль,

Помидоры с грядки, чай,

Свежий сдобный каравай,

Мясо, фрукты и печенье,

Джемы, торты и варенье –

В общем, выбрать есть что нам,

Но… совет я мудрый дам.

Знай, не всё, что продаётся,

Здоровью пользой обернётся.

Это – вкусно, то – полезно,

Что-то - вовсе бесполезно.

Для того, чтоб вы узнали,

Как здоровье сохранить,

Непременно вам ребята

Нашу беседу нужно посетить.

На беседе не зевай.

Слушай, думай, запоминай.

***И так:*** тема нашей беседы: «Витамины – спутники здоровья.»

***Воспитатель:*** Действительно, именно витамины являются нашими незаменимыми помощниками. Обогащаясь витаминами, наш организм лучше работает, становится крепким, сильным, выносливым, противостоит различным инфекциям. А само слово **« Витамины»** - произошло от латинского слова: **«Vita»** т. е. **«жизнь».** Учёным потребовалось более 100 лет, чтобы обнаружить и доказать пользу витамин.

***Воспитатель:*** Ребята, чтобы нам легче было беседовать, давайте сначала повторим слова, которые мы будем использовать в беседе: (дети хором произносят слова: витамины, здоровье, иммунитет, вещества, организм)

А теперь внимание на экран **(Презентация слайдов по теме Витамины)**

**1 слайд.**

 **2слайд.**

**3 слайд. *Воспитатель:*** Что такое витамины?

***Ученик:*** **Витамины** – это вещества, необходимые для поддержания жизнедеятельности нашего организма. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

***Воспитатель:*** Какие бывают витамины?

***Ученик:*** Витамины бывают натуральные – созданные самой природой. Они содержатся в продуктах растительного и животного происхождения.

И витамины бывают искусственно-созданные человеком и выпускаются в микроскопических количествах и осуществляют жизненно важные процессы.

**4 слайд. *Воспитатель:*** И натуральные и искусственные витамины поступают в наш организм в микроскопических количествах и осуществляют жизненно важные процессы.

**5 слайд. *Воспитатель:*** Ребята, Давайте рассмотрим продукты, которые дают нам витамины растительного происхождения.

Дети хором перечисляют**: (лимон, клубника, орехи, чеснок, крыжовник, смородина, рябина).**

**6 слайд.** ***Воспитатель:*** А теперь посмотрим в каких продуктах животного происхождения содержатся необходимые для нашего здоровья витамины.

Дети хором перечисляют **(творог, мясо, яйца…)**

**7 слайд.** ***Воспитатель:*** Также очень (богаты) полезны и богаты витаминами овощи и каши. Почему?

***Ученик:*** Они содержат витамины и клетчатку, которая помогает пище легче перевариваться. Кушайте больше каш и овощей.

**8 слайд.** ***Воспитатель:*** Для нашего организма необходимо небольшое количество минеральных солей: например: кальций. Для чего нужен кальций:

***Ученик:*** Кальций необходим для роста и укрепления костей и зубов.

***Воспитатель:*** А где много кальция?

***Ученик:*** В молоке в молочных продуктах!

***Воспитатель:*** Правильно! Поэтому эти все полезные продукты должны быть на нашем столе.

Ребята! Мы с вами узнали, что витамины бывают искусственно-созданные и натуральные, которые мы получаем из различных продуктов живого и растительного происхождения.

Но теперь давайте подробнее остановимся на том, какую пользу приносит тот или иной витамин нашему организму и какие последствия бывают при их нехватке.

**9 слайд.** Название витамин. Свои названия Витамины получили по заглавным буквам латинского алфавита: А, Б, С, Д, Е…

**10, 11 слайды**  На пример Витамин «А»

Давайте, хором перечислим продукты, в которых содержится витамин А.

Дети хором перечисляют.

***Воспитатель:*** Молодцы! А теперь скажите, какую пользу дают нам продукты с Витамином А.

**12 слайд.** ***Ученик:*** Витамин «А» играет важную роль в формировании костей, зубов, влияет на кожу, восстанавливает её клетки, замедляет старение, улучшает зрение, повышает иммунитет.

**13, 14 слайды *Воспитатель:*** Давайте, хором перечислим продукт, содержащие Витамин «В».

Дети проговаривают хором.

**15 слайд. *Ученик:*** Витамин «В» - улучшает зрение, снимает усталость с глаз, влияет на работу мозга, т. е. улучшает память, внимание, сообразительность, восстанавливает печень, способствует лучшему перевариванию пищи.

**16 слайд.** ***Воспитатель:*** А теперь рассмотрим продукты, в которых содержится витамин «С».

**слайд 17.** Дети проговаривают хором.

**Слайд 18. *Ученик:*** Витамин «С» – повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет иммунитет, укрепляет наши сосуды, что способствует лучшему поступлению питательных веществ в наши органы и ткани.

**Слайд 19. *Воспитатель:*** Отсутствие этого витамина – вызывает заболевание цингу.

**Слайд 20. *Воспитатель:*** Вот перед нами ещё один важный для здоровья витамин «Д». Он содержится в молочных продуктах, а также в солнечных лучах.

**Слайд 21.** Дети хором перечисляют продукты с витамином «Д».

**Слайд 22. *Ученик:*** Важен для развития костей и зубов. Пейте дети молоко – будете здоровы!

**Слайд 23. *Восп***итатель: Ребята! Давайте познакомимся ещё с одним важным витамином – «Е»

**Слайд 24.** Дети хором отвечают.

**Слайд 25.** ***Воспитатель:*** В этих продуктах тоже содержится витамин «Е». Но не увлекайтесь ими.

**Слайд 26.** Витамин «Е» влияет на развитие памяти, мышления, укрепляет наши мышцы, они становятся гибкими, прочными. Это важно, особенно, при занятии физкультурой.

Будьте здоровы!

***Воспитатель:*** Как мы видим витамины играют важную роль в нашей жизни, они несут нам здоровье, хорошее самочувствие. Но если в организме не хватает какого-либо витамина, возникает заболевание: Авитаминоз. Признаки: усталость, повышенная утомляемость, вялость, плохой аппетит, ничего не хочется делать, плохое настроение. Поэтому мы должны заботиться о своём здоровье, правильно питаться, т.е. кушать полезные продукты.

***Воспитатель:*** А теперь ребята, мы с вами поиграем в интересную игру, которая называется «Отгадай и найди предмет!»

**Правила игры:** Загадывается загадка, а ученик с закрытыми глазами должен отгадать и найти этот предмет.

**Загадки.**

Завертелось, закружилось

По тарелке покатилось

Сочное, медовое, с буквой «Я»

Знакомое **(яблоко)**

Этот сладкий фрукт растёт

Там где лето круглый год

Он как краешек луны

Все вы знать его должны **(банан)**

В огороде вырастаю

А когда я созреваю

Варят из меня томат

В щи кладут и так едят **(помидор)**

Яркий, сладкий, наливной,

Весь в обложке золотой

Не с конфетной фабрики,

А из далёкой Африки **(апельсин)**

***Воспитатель:*** Молодцы ребята! А теперь я хочу проверить какие вы сообразительные и внимательные. Мы решим с вами кроссворд. Я буду говорить предложение, а вы хором его закончите, отгадав подходящее слово. Эти слова мы запишем в кроссворд и отгадаем ключевое слово.

1. Витаминами богаты – все бобовые и **(злаки)**
2. Овощи, ягоды и фрукты – полезные **(продукты)**
3. Чтоб смотрели все мы зорко – кушать надо нам **(морковку)**
4. Известно всем как дважды два, полезна для ума морская **(рыба)**
5. Если у вас кости прочные, значит вы любите продукты **(молочные)**
6. Чтоб еда была вкусней, ешь салат из **(овощей)**
7. Чтобы в форме оставаться, нужно правильно **(питаться)**
8. Знают дети назубок, защитит от простуды **(чеснок)**

***Воспит***атель: Ребята! О чём мы сегодня беседовали?

***Ученик:*** О витаминах.

***Воспитатель:*** В каких продуктах содержатся витамины?

***Ученик:*** В овощах, фруктах, в мясе, рыбе, в молочных продуктах.

***Воспитатель:*** Какую пользу дают нам витамины?

***Ученик:*** Витамины повышают иммунитет, влияют на работу всех органов, делают организм сильным, крепким и здоровым.

***Воспитатель:*** Молодцы ребята!

***Ученик:*** Советов много дали мы

Несложно вам их соблюсти

Старайтесь к жизни без болезней

Старайтесь есть, всё что полезно

О нас почаще вспоминайте

И если что не унывайте.

Вы совершенствуйте себя-

Для этого жизнь и дана.

***Воспитатель:*** На этом наша беседа подошла к концу. Я желаю всем крепкого здоровья, успехов во всём. До свидания!