Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3

г.Озеры, Московской области

МАСТЕРСКАЯ ОБЩЕНИЯ

Тема:

«Всё в твоих руках. Наше здоровье: витамины»

(по образовательному курсу М.М.Безруких «Разговор о правильном питании».)

*Подготовила и провела учитель начальных классов*

*Егорова Наталья Борисовна*

Цели:

-активизировать познавательную деятельность учащихся;

-пропагандировать здоровый образ жизни4

-заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;

-развить творческие способности ребят;

-дать мотивацию на здоровый образ жизни посредствам рационального питания;

-закрепить знания о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Оборудование:

-компьютер, интерактивная доска;

-плакаты, рисунки для оформления доски;

-рецепты витаминных салатов;

-заготовки из цветной бумаги для аппликации блюд с овощами, фруктами, ягодами;

-брошюры, книги и другая литература по здоровому образу жизни;

-пять корзинок;

-продукты питания из магазина;

-шапочки на голову с названиями витаминов;

-воздушные шары;

-костюм доктора.

Учитель:

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направим к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направим лучики с добром, лаской, нежностью. Звезда стала большой, как солнце. Оно несёт здоровье всем, всем, всем.

*Слайд №1 «Всё в твоих руках. Наше здоровье: витамины»*

1. Психологический настрой «Всё в твоих руках»

Учитель:

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «скажет живая, - я её умертвляю, скажет мёртвая – выпущу.» Мудрец ,подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Учитель:

В наших руках наше здоровье. Сегодня мы об этом поговорим, постараемся понять причины ухудшения здоровья, включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья посредствам правильного питания.

Учитель:

С древнейших времён люди заботились о своём здоровье. Народная мудрость гласит:

-Прочтите следующие высказывания:

*Слайд №2: а) Здоровье - это жизнь.*

*б) Здоровье дороже богатства.*

*в) Береги здоровье смолоду*

*г) Каждый кузнец собственного здоровья.*

*д) Всё имеет смысл пока мы здоровы.*

(дети читают по1 человеку от группы).

Учитель:

-Обсудите в группах и ответьте: Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит? (погода, настроение, экология, курение, алкоголизм, питание).

*(ответы детейпо1 человеку от группы)*

Учитель:

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым, сильным, красивым?

*Слайды№3-7 1)в классе делают физкультминутку*

*2)принимают коктейль*

*3)игры на воздухе*

*4)проветривание помещения*

*5)правильное питание в столовой (овощи, фрукты, каши).*

*(ответы учащихся по каждому слайду)*

Учитель:

-Существует пословица: Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, чтосъесть.

-Послушайте советы о питании от ребят.

(*Дети рассказывают стихотворения по 1 человеку от каждой группы).*

1 ученик: Знают взрослые и дети:

Магазины 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.

2. ученик: Но… Совет я мудрый дам.

Знай, не всё что продаётся,

Здоровью пользой обернётся.

Это вкусно, то полезно,

Что-то вовсе бесполезно.

3. ученик: К еде не будь высокомерен,

Обдумай, что поесть намерен.

Не увлекайся , не переедай,

Но должное внимание

Еде всегда отдай…

И запомни навсегда,

Что не в меру еда-

Болезнь и беда.

4. ученик. Все мы с вами сладкоежки,

Любим торты и орешки.

Это всё едим подряд.

Но позвольте возразить6

Делать так себе вредить.

Нельзя сладким увлекаться,

Можно без зубов остаться.

Кальций кости укрепляет,

Нам здоровья добавляет.

5. ученик. Творог ешьте, пейте молоко,

От зубного кабинета

Будете вы далеко.

Надо кальцием, друзья,

Запасаться прочно,

Ослепительной улыбкой

Улыбнётесь точно.

6 ученик. Ешьте больше сала, мяса,

Ешьте с наслажденьем.

Нет, не ешь те так, друзья,

Будет ожиренье.

7. ученик: В жирной пище мало толку.

Ешьте свёклу и морковку,

Помидоры, лук, чеснок.

Ешьте много, ешьте впрок.

В организме витамин

Заменит холестерин.

Знайте, овощи и фрукты –

Это лучшие продукты.

Учитель:

Спасибо! Молодцы! Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, а важнейшими необходимыми компонентами здорового питания являются витамины. Особенно человек нуждается в них весной. Слово «витамин» происходит от латинского слова «вита» -жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом.

Пожалуйста, витамины, расскажите нам о себе.

***Слайд №8 Витамин A***

У вас снижается зрение? Не чётко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадайтесь, кто я? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами, ребята!

***Слайд№9 Витамины B1,B2***

Ну, а если вам не хватает нас- витаминов группы B,обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, творог, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы B? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке у вас образуются трещины, язвочки в углах рта, шелушение кожи… Ребята, думаем, вы поняли, как полезен витамин B и как вреден его недостаток.

***Слайд№10 Витамин C.***

А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ходах: плодах шиповника, в лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофеле, луке, укропе и многих-многих других. Догадайтесь кто я? Конечно же витамин C! При дефиците меня ваш организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, появляется воспаление дёсен и их кровоточивость – цинга, снижается иммунитет. Ведь не зря ваши родители при простуде поят вас чаем с лимоном, кормят апельсинами, мандаринами, луком, в них- моя сила! Ещё открою вам секрет: витамина C очень много в ягоде, которую вы, наверняка все знаете и любите, - это чёрная смородина. Эта ягода спасает вас не только от простуды, но и малокровия! Я с вами прощаюсь, но ненадолго.

***Слайд№11 Витамин D***

Здравствуйте, ребята! Я – редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов- Витамин D. Меня можно найти в основном в продуктах животного происхождения: в жирном сыре и сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески и палтуса, в сельди, лососе, тунце. А ещё со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме человека вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

***Слайд№12 Витамин B6***

При не достатке меня наблюдается снижение аппетита, поражение кожи, замедление роста, могут появиться судороги, вялость. Меня можно найти в печени, говядине, курином мясе, рыбе, рисе, яйцах, кукурузе, бананах, грушах, картофеле, капусте, моркови. Догадайтесь, кто я? Витамин B6.

Учитель:

У нас сегодня в гостях доктор. Послушайте его внимательно, он даст вам некоторые советы.

Игра «Доскажи словечко»

Бананы, зёрна злаков, печень

Тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин …(B6)

Если хочешь быть здоровым

И в кровати не валяться -

Ешь говядину и творог:

Они содержат (B12)

Все виды масел так полезны,

И советую тебе:

Употребляй почаще в пищу

Продукты с витамином… (E)

Петрушка с щавелям полезны –

Известно вам как дважды два.

В рябине, луке, облепихе

Есть витамины группы (A)

Шпинат, зародыши овса –

Всё это витамин.. (B2)

Учитель:

Уважаемый доктор! Наши ребята знают много загадок, об овощах, фруктах и ягодах, в которых содержаться все известные нам витамины. Сейчас они их загадают.

(дети загадывают загадки по 2 человека от каждой группы)

Учитель:

Одновременно из картинки – отгадки наши мастера составят блюдо из овощей, фруктов и ягод. Я попрошу их собрать:

1. группу – овощи

2. группу – фрукты

3. группу- овощи

4. группу – фрукты

5. группу – ягоды.

Загадки.

1. Снаружи красна,

Внутри бела,

На голове хохолок –

Зелёный лесок. (редис)

2. Лето целое старалась-

Одевалась, одевалась…

А как осень подошла,

Нам одёжки отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок (капуста)

3.Развалилась в беспорядке

На своей перине-грядке

Сто зелёных медвежат,

С сосками во рту лежат

Беспрерывно сок сосут

И растут, растут, растут. (огурцы)

4.Девица укрылась в листья нал грядкой,

Выбилась только кудрявая прядка.

Одета она в золотую кольчугу-

Плотно колечки прижаты друг к другу (кукуруза)

5. Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

С хвостом, а не мышь (репа)

6. Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос (морковь)

7. Золотая голова велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка (тыква)

8. Маленький, горький,

Луку брат (чеснок)

9. Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает (лук)

10. Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком

Ну-ка, кто со мной знаком? (брусника)

11. Чёрных ягод пышный куст-

Хороши они на вкус (чёрная смородина)

12.Вкус у ягоды хорош,

Но сорви её поди-ка:

Куст в колючках буд -то ёж –

Вот и назван … (ежевика)

13. Бусы красные висят,

Из кустов они глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи (малина)

14. На припёке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелёк

Держит алый огонёк.

Разгибаем стебельки-

Собираем огоньки (земляника)

15. Что за бусинка вот тут

На стебле повисла?

Глянешь- слюнки потекут,

А раскусишь – кисло (клюква).

16. Само с кулачок,

Красный бочок ,

Потрогаешь- гладко,

А откусишь- сладко. (яблоко0

17. Была зелёной маленькой,

Потом я стала аленькой.

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая (вишня)

18. Яркий сладкий налитой

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики –

Из далёкой Африки (апельсин)

Учитель:

А теперь всех приглашаю

Магазин наш посетить,

Чтоб сегодня вы узнали,

Как здоровье сохранить.

Приглашаю- в магазин девочек-хозяюшек. Прошу вас набрать полезные продукты ,которые содержат большое количество витаминов.

*(дети с общего стола набирают продукты в корзины возвращаются на места)*

Посмотрите, что принесли хозяюшки. Согласны вы с ними или нет? Почему?

Учитель:

О программе М.М. Безруких и Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» и компании «Нестле» 9показ продукции: мороженное, шоколад, кофе и. т.д.

***Слайд №13 продукты «Нестле»***

1. ученик: Приоткрыли тайну мы,

Как здоровым в жизни быть:

Кушать, что и чем лечиться

И по жизни не грустить.

2 ученик: Посмотри вокруг: как мило

В небе солнышко проплыло,

Из земли растёт цветок,

Слышен птичий голосок.

3. ученик: Утром ты глаза открыв,

Поприветствуй этот мир,

Пожелай себе удачи-

О плохом так и судачат.

4. ученик: Создай своё ты настроенье!

Пускай жизнь будет везеньем!

Дружи со спортом – закаляйся,

Стань альпинистом – с гор спускайся!

5 ученик: Советов много дали мы –

Несложно вам их соблюсти.

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть всё, что полезно.

Учитель:

Здоровье не купишь, его разум дарит. А я хочу вам подарить витаминные рецепты. Пожелать вам выполнять правила правильного питания, употреблять только полезные продукты, чтобы быть всегда здоровыми и красивыми.

*(раздаёт витаминные рецепты из книги «Рецепты вкусной жизни» автор Узун Л.А. «Олма Медиа Групп», Москва 2008 год)*

Звучит мелодия «спортивного марша»

Все: Помните: Всё в твоих руках.

До скорой встречи!

До свидания!

Литература:

1. Журнал «Начальная школа» №1 – 2009 год.

2.Журнал «Педсовет» №4 – 2007 год.

3. «Сценарии клубных мероприятий и общешкольных праздников» Г.Г. Кулинич. «Вако», Москва 2005 год.

4. М.М. Безруких. Т.А Филиппова «Разговор о правильном питании» «Нестле»»: Программа о правильном питании» . Москва , «Олма- Медиа Групп» 2008 год.

5. Л.А Узун «Рецепты вкусной жизни». Москва, «Олма-Медиа Групп» 2008 год.

6. Детская энциклопедия «Я познаю мир» раздел «Медицина» О. Хинн. Москва, О.О.О. «Издательство АСТ- ЛТД» 1998 год.