Конспект открытого занятия

Тема: Здоровое питание. Витамины

Цель занятия: Пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

Предметные:

- Продолжить знакомить воспитанников с группами витаминов А, В, С, и с теми продуктами, в которых эти витамины содержатся;
- Совершенствовать знания воспитанников о здоровом образе жизни.

Метапредметные:
- Развивать умение работать в группах, в парах;
- Развивать монологическую речь;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Личностны:
- Продолжить формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- Создать условия для развития у школьников интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной и волевой сферы;
- Способствовать развитию познавательного интереса.

Оборудование: аудиозапись, карточки для групповой работы, примеры меню, мультимедийный проектор.

Деятельность воспитателя	**Деятельность воспитанников**
Организационный момент - Здравствуйте ребята. Прослушайте, пожалуйста, одну аудиозапись. О чем же там поется?	
Определение темы и цели занятия Как вы думаете, о чем пойдет речь на занятии? Значит наша цель: Совершенствование знаний о здоровом образе жизни	Сегодня мы будем говорить о здоровье
Планирование деятельности Здоровый образ жизни включает в себя довольно-таки много составляющих. Перечислите их:	Рациональное питание; Соблюдение правил личной гигиены; Двигательная активность; Соблюдение режима дня; Закаливание и тренировка иммунитета;
Речь пойдет только об одном компоненте из 5, однако, он тесно связан со всеми остальными.	(дети разгадывают анаграммы) Полезные: - Молоко, рыба, морковь, говядина

Чтобы понять о каком, вам нужно разгадать анаграммы. Какие продукты питания вредные, а какие полезные?	Вредные: сникерс, жвачка, сухарики
Так о чем пойдет речь? А именно о Витаминах.	О продуктах питания
Воспроизведение и коррекция опорных знаний Что дает нашему организму энергию для постоянной работы	Продукты питания, в которых содержатся витамины
Каким должно быть питание?	Питание должно быть сбалансированным, то есть в нашей пищи должны присутствовать белки, жиры, углеводы. А также витамины
Какие же витамины вы знаете?	A, B, C, D, E
Изучение нового материала (Беседа) Сегодня мы более подробно познакомимся с каждым витамином ***Витамин А*** Кто-нибудь может сказать, в каких продуктах содержится витамин А?	
Правильно. Больше всего витамина А содержится в: свекле, дыне, моркови, чесноке, капусте, петрушке, персиках, тыкве и репе. Чем же так полезен витамин А? - Предотвращение нарушения зрения в сумерках -Обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей. -Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям. -Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен. -Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.	Во фруктах и овощах
Послушайте еще раз, чем же так полезен витамин А и скажите, что нам более всего важно для учебы? ***Витамин В***	* Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.

Кто-нибудь может сказать, в каких продуктах содержится витамин В? Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина. Его полезность: -Улучшает работу печени. -Способствует снабжению организма энергией. -Улучшает концентрацию, память и повышает способность равновесия. -Применяется при лечении анемий, лучевой болезни, заболеваний печени, нервной системы, кожных заболеваний . Послушайте еще раз, чем же так полезен витамин В и скажите, что нам более всего важно для учебы?	Способствует снабжению организма энергией. Улучшает концентрацию, память и повышает способность равновесия.
Витамин С С витамином С, наверно, вам будет проще всего сказать в каких продуктах он содержится Это: черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка, гранат и др. Полезные свойства витамина С: -Витамин С предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных инфекций. -Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов. -Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая ядами змей. -Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников. -Улучшает состояние печени. -Ослабляет воздействие различных аллергенов. -Ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен. -Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям. - Эффективен при лечении большинства заболеваний. ***Витамин D*** Содержится в:	В цитрусовых фруктах

рыбьем жире, печени трески, говяжьей печени, сливочном масле. Витамин Д необходим для нормального развития костей. При его недостатке развивается рахит: кости теряют прочность и искривляются. Он образуется в коже под влиянием ультрафиолетовой части солнечного спектора,и поэтому недостаток солнечного света также способствует развитию рахита. Широко применяются и аптечные препараты этого витамина.	
Исследовательская деятельность Сейчас вам нужно будет разделиться на 2 команды. Каждой команде я дам пример меню. Вы должны по возможности подписать рядом с каждым блюдом в меню витамин, который содержится в продуктах. Таким образом, мы определим полезное это меню или нет.	(обсуждение меню с учащимися) В Нем присутствуют Витамины А, В, С, D. Вредных продуктов нет, значит это меню полезное.
Закрепление изученного Разгадывание ребусов Составление своего меню. Обсуждение меню с классом.	
Подведение итогов занятия, оценка деятельности воспитанников - Что было целью нашего занятия? - О чем шла речь на занятии? - Что нового вы узнали? - Что бы вы могли рассказать своим родителям и друзьям? А в этом вам частично поможет меню, которые вы составили и карточки, которые я вам раздам. Их нужно будет выполнить дома. Вы все молодцы, я рада, что у вас такие объемные знания о здоровом питании. Я желаю вам всем здоровья.	Вывод: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. “Прежде, чем сесть за стол, подумай что ты съешь” Нужно рассказать своим родителям и друзьям, какие продукты полезны, а какие нет.