

Каргина Ольга Анатольевна,  
учитель начальных классов  
МОУ Газимуро-Заводская СОШ

### Внеклассное занятие во 2 классе

**Тема:** Правильное питание. Путешествие в страну Витаминов.

**Цель:** создать условия для расширения знаний о витаминах, о роли витаминов в жизни человека, формировать навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить с ролью витаминов в питании.
2. Выяснить какие витамины содержатся в продуктах питания и какую пользу приносят организму человека.
3. Воспитывать желание бережного отношения к своему здоровью.
4. Развивать речь учащихся, умение работать в группе.

### **Планируемые метапредметные результаты:**

**Личностные:** Воспринимать речь учителя (одноклассников), проявлять внимание, проявлять желание больше узнать, оценивать свою самостоятельность, ответственность.

**Познавательные:** выделение и формулирование познавательной цели, анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных), построение логической цепи рассуждений.

**Коммуникативные:** составлять небольшие устные монологические высказывания, приводить доказательства.

**Регулятивные:** планировать решение учебной задачи, выстраивать последовательность необходимых действий.

### **Занятие-путешествие.**

**Формы работы:** фронтальная, групповая

**Оборудование:** компьютер, проектор, интерактивный экран, таблицы, презентация, карточки с рисунками

Ход занятия:

#### **1. Организационный момент.**

Что такое «здравствуй?» – лучшее из слов,  
Потому что «здравствуй» – значит будь здоров.  
Правило запомни. Знаешь – повтори.  
Старшим это слово первым говори.  
Вечером расстались, встретились с утра.  
Значит слово «здравствуй» – говорить пора.

## **2. Актуализация знаний**

Учитель. Здравствуйте, ребята.

Обсуждение высказывания: «**Правильное питание-залог здоровья**». Как понимаете это предложение? (ответы ребят: чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом, закаляться, правильно питаться и т.д.)

Человеку нужно есть, чтобы встать, и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться, и при этом не болеть.

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь.

Как вы понимаете выражение «правильное питание»? (есть полезные продукты, соблюдать режим питания, разнообразие продуктов питания, умеренное употребление пищи)

Учитель. Что получает организм человека из продуктов питания? Какие компоненты входят в состав пищи? (белки, жиры, углеводы, витамины)

*Белки* - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.

*Углеводы* - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.

*Жиры* дают нам энергию.

## **3. Выведение темы занятия**

Учитель. Я вам предлагаю разгадать кроссворд и узнать, о чем мы будем говорить на занятии. Отгадайте загадки и впишите отгадки (интерактивная доска, карандаш)

Какой будет тема занятия?

Что хотите узнать о витаминах?

## **4. Изучение темы**

Ученик.

Витамины — ценные вещества,  
Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,  
Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много — всех не перечесать,  
Но самые главные среди них есть.  
Без них не может организм существовать,  
Учиться, работать, отдыхать.

Учитель. Витамины открыл русский врач Николай Иванович Лунин в 1880 году.

Сегодня мы отправимся в страну Витаминов, чтобы больше узнать о них.

Витаминная страна, вся чудес она полна –  
Витамины здесь живут, всех нас в гости к себе ждут.

Без витаминов нам нельзя, ни туда и ни сюда,  
Мы здоровье сбережём в путешествие пойдём!

Сегодня мы повстречаемся, только с самыми известными, главными  
витаминами.

### **(Представление витаминов в костюмах.)**

**Ученик 1-**Витамин А (представляет) витамин роста, помогает сохранять зрение.

Где же витамин «А» найти, чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы, витамин в себе тот носят,  
В фруктах, ягодах он есть. Их нам всех не перечесать.

Помни истину простую -лучше видит только тот.  
Кто жуёт морковь сырую или пьёт морковный сок.

**Ученик 2-** Витамин В (представляет)

Рыба, хлеб, яйцо и сыр, мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи - вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я. Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам - и не только по утрам.

**Ученик 3-** Витамин С(представляет)

А вот «С» едим со щами, и с плодами, овощами,  
Он в капусте, и в шпинате, и в шиповнике, томате,  
Поищите на земле - и в салате, щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква, и укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин. Ну, во всем мы «С» едим!

Солнечный витамин. Он образуется в нашем теле под влиянием солнечных лучей. Если организму не хватает витамина Д, кости становятся мягкими и легко подвергаются искривлению

**Ученик 4-** Витамин Д (представляет)

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный — надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней — лучше жить!

Учитель. Большинство витаминов поступает в организм человека только вместе с пищей. В овощах и фруктах содержится больше витаминов, чем в других продуктах питания. Вот почему овощи и фрукты нужно употреблять регулярно. Каждый овощ и фрукт содержит витамины и у каждого своя роль.

## 5. Работа в группах (4 группы)

Отгадывают загадку. Готовят выступление про овощ. Выступают.

## Приложение 3.

## 6. Закрепление

Заполните таблицу картинками с продуктами, содержащими витамины: А, В, С, Д

Содержит витамин А	Содержит витамин В	Содержит витамин С	Содержит витамин Д

(У каждого ребенка есть карточка, с изображением продукта питания (овощ, фрукт и др.), которую надо приклеить в нужный столбик таблицы.)

## 7. Подведение итогов.

Учитель. Наше путешествие подходит к концу.

Что нового сегодня вы узнали о витаминах?

Будете заботиться о своем здоровье?

Ешьте овощи и фрукты –

Это лучшие продукты.

Нас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,

И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

*Приложение 2 (для кроссворда «витамины»)*

Загадки:

1. Был зеленым – пожелтел,  
Куртку красную надел.  
Это что за светофор?  
Спит в теплице ... (помидор)

2. В огороде – желтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна.  
Вкусные в нем семена (тыква)

3. Белоснежная водица  
Нам во многом пригодится.  
В кашу, кофе и какао  
Мы водицу ту добавим (молоко)

4. Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран  
В тропиках растет – (банан)

5. Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один –  
Кислый очень-очень (лимон).

6. Мыши соврать в этом нам не дадут:  
Бывает дырявым молочный продукт (сыр).

Приложение 3 (загадки, информация) для работы в группах.

1. Созревает он на грядке краснощёким, вкусным, гладким.

Сочным, круглым и большим - мы, сорвав его, едим.

И полезный сердцу сок запасаем с дачи впрок.

Для борща, и для жарки, пасту варим в скороварке.

Растёт дружно с давних пор... Кто ребятки?.. (Помидор)

Помидор.

Помидор пришел к нам из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотыми яблоками». Сначала плоды были маленькие, как вишенки. А сейчас встречаются весом больше 1 кг.

Помидоры богаты витаминами группы РР и группы В, ферментами, аминокислотами.

2. Кто сестра родная Редьки и имеет острый вкус;

Белый носик свой скрывает, в землю пряча под картуз?

Что у нас растёт на грядке с длинной, пышною косой,

Стол отлично украшает каждый год у всех весной?

Чей салат всегда изыскан? Как зовут её? ... (Редиска)

Редис

Редис, вероятно, произошел от близкого вида — редьки приморской из Средиземноморья, где введен в культуру не менее 5 тысяч лет назад. В Европе редис выращивают с XVI века.

В редисе содержатся: железо, калий, магний, фосфор, кальций, витамины С, РР, особенно много витаминов группы В. Каждый из этих витаминов и микроэлементов играют особую роль для организма.

3. Вы ответьте мне ребятки, что растёт на нашей грядке,

Маскируясь над землёю очень ценною ботвою?

Вкус её своеобразный, цвет бордовый, одномастный.

Без неё борща не сваришь, винегрета не заправишь.

Под дождём не раз промокла кто, скажите детки? ... (Свёкла)

Свекла

Очень давно знали свеклу как овощное и лекарственное растение. Когда в Европе в пищу употреблялись только верхушки свеклы, в Азии уже отдавали предпочтение ее корешкам, которые оказались и сытнее, и вкуснее. Вскоре и европейцы стали рассматривать свеклу главным образом как корнеплод. А на Русь пришла она из Византийской империи.

Свёкла отличается значительным содержанием углеводов, клетчатки, органических кислот и минеральных веществ, особенно калия, железа.

4. Что, ответьте мне ребята, витаминами богата?

Словно полная луна издали нам всем видна?

И царицей на природе, в нашем дачном огороде,

Загорать, толстеть привыкла, что, скажите детки?.. (Тыква)

Тыква.

Специалисты утверждают, что родиной тыквы является Америка. На Руси тыква появилась очень давно, стала популярной благодаря своей урожайности, неприхотливости, полезности и способности к длительному хранению.

Тыква - чемпион среди овощей по содержанию железа. В ней содержатся витамины группы В, С, Е, РР, витамин Т.