

## **Витаминный алфавит**

**О. В. Игнатенко,**  
воспитатель ГПД первой категории  
СШ №10 г. Жлобина

Многие родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак, кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. При этом далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания.

Поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует у детей неправильный стереотип питания. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании. В некоторых семьях в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

В этой связи разговор о правильном питании целесообразно начинать с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Учащимся начальных классов свойственна высокая активность в познании окружающего мира, что позволяет привлечь внимание ребенка к укреплению и сохранению его здоровья.

Важную роль в решении этой проблемы играют занятия, которые я провожу с детьми, посещающими группу продлённого дня. Используется программа факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания». Эта программа представляет собой систему факультативных занятий со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для учащихся начальных классов. Дети знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, у них формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

### **Витаминный алфавит**

Цель: выявление значения витаминов в свежих овощах и фруктах для жизни и здоровья человека.

Задачи:

1. Выяснить значение витаминов, получаемых из продуктов питания.
2. Помочь осознать значение свежих овощей и фруктов в питании человека через исследовательскую деятельность.
3. Закрепить культурно-гигиенические навыки приготовления простых блюд из овощей и фруктов.
4. Учить детей анализировать, делать выводы, развивать внимание, мышление, память.

Оборудование: таблицы «Витамины», картинки с изображением овощей и фруктов, полезных продуктов питания; эмблемы с изображением витаминов; свежие овощи и фрукты, мультимедийная презентация.

Подготовительная работа: изучение литературы о витаминах в овощах и фруктах, проведение исследования «Витамины на подоконнике»; разучивание стихотворений и загадок о витаминах.

### **Ход занятия**

## **I. Организационно-мотивационный этап**

### 1.1. Вступительная беседа

– Ребята, послушайте притчу.

Одного мудреца спросили: «Что для человека является самым ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Он ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым». Как вы думаете, что может его сделать счастливым?

– Здоровье!

– А что нужно делать нам, чтобы быть здоровыми?

– Правильно питаться и употреблять в пищу продукты, богатые витаминами.

– Тема нашего факультативного занятия так и звучит: «Витаминный алфавит».

Наша цель – разобраться, в каких продуктах какие витамины содержатся и для чего они нужны.

### 1.2. Инсценировка «Спор витаминов»

К доске выходят ученики, у которых на груди эмблемы с названиями витаминов А, В и С.

Витамин А: Без меня дети будут плохо расти и у них будет плохое зрение.

Витамин В: А вот без меня плохая кожа и самочувствие.

Витамин С: А без меня дети заболеют гриппом и простудой.

– Ребята, вы догадались, кто это спорит? Конечно, витамины. Сегодня известно около 20 групп витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, D и так далее. Чтобы быть здоровым, человеку необходимо определённое количество витаминов, которые содержатся в пище. Вы старались разобраться, какие витамины есть в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и какую функцию они выполняют в организме человека.

## **II. Актуализация знаний. Защита результатов исследований**

### 2. 1. Защита групп

Группа 1. Мы выяснили, что витамин А очень важен для зрения и влияет на рост организма.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт. [4, с.101]

Группа 2. Мы узнали, что витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, даёт запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам. [4, с.101]

Группа 3. Нам стало известно, что витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям. Поэтому, если вы не хотите заболеть простудой или гриппом, ешьте свежие овощи и фрукты.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он [4, с.101]

## 2.2. Защита исследовательского проекта

Группа 4. Всем известно с древности, что лук и чеснок богаты витаминами, которые помогают в профилактике простудных заболеваний. Мы решили вырастить «зеленые» витамины на подоконнике. В результате исследования хотели узнать:

1. Где лук будет расти лучше: в воде или в почве?

2. Необходим ли зеленому луку свет или он вырастет в затемненном месте?

3. Сколько ему надо расти, чтобы мы смогли им приправить наши обеды в школьной столовой?

4. Чем полезен лук?

I этап. Исследование лука

Мы рассмотрели шелуху непроросших луковиц, а у проросших увидели на разрезе мякоть, спрятавшуюся в ней зелёную почку и кустистый корень.

II этап. Посадка и наблюдение за всходами лука

Различные сорта лука мы одновременно посадили в баночки с почвой и водой. Мы каждый день наблюдали за ростом лука. С нетерпением ждали появления первого зелёного пёрышка. Через две недели они появились.

III этап: Выращивание лука

Наш лук рос в воде и в почве. Одни баночки мы держали на освещённом подоконнике, а другие – в затемненном месте. Наш лук рос две недели. В почве лук вырос более кустистым, чем в воде, на освещённом подоконнике перья лука были более широкими и тёмными. Они стояли прямо. А в затемнённом месте перья лука были более светлыми и в скором времени полегли.

Вывод: для роста лука необходимы вода, свет и тепло.

IV этап. Польза лука

Мы выращивали лук около четырёх недель. Часто подходили к своему луку, шевелили его и вдыхали луковый аромат. Мы знали, что он помогает в борьбе с простудными заболеваниями. Перья лука стали очень длинными, он стал полежать. Поэтому

Ольга Викторовна его срезала, а мы занесли в школьную столовую. Повара приправили им щи и салат. Наш обед был не только вкусным, но и полезным.

Вывод: Мы выяснили, что кроме витаминов С и А в луке содержатся фитонциды – летучие вещества, убивающие микробов и защищающие организм от инфекций.

V этап. Результаты исследования

В результате исследования мы получили ответы на все интересующие нас вопросы. Выяснили, что лук полезен, так как содержит витамины и фитонциды.

### **III. Закрепление полученных знаний**

3.1. Игра «Доскажи словечко» [2, с. 211] (Приложение 1)

3.2. Викторина (с демонстрацией овощей и фруктов) [4, с.38] (Приложение 2)

### **IV. Физкультминутка**

А теперь ребята встали,

Дружно руки вверх подняли.

В стороны, вперед, назад.

Повернулись вправо, влево.

Тихо сели, вновь за дело. [4, с. 134]

### **V. Практическая самостоятельная работа**

– Вы уже обладаете достаточными знаниями о витаминах и продуктах, в которых они содержатся. Попробуйте самостоятельно отгадать, о каком овоще или фрукте идет речь, отнести его к определенной группе витаминов и раскрасить.

Группа 1:

Красна девица в темнице, а коса на улице. (Морковь)

И зелен, и густ, на грядке вырос куст.

Начали щипать – стали плакать и рыдать. (Лук)

Группа 2:

Словно месяц под звездой,

Фрукт волшебно-золотой.

Леденец для обезьян,

В желтой курточке... (Банан)

Сто одежек, и все без застёжек. (Капуста)

Группа 3:

Круглое, румяное, я расту на ветке,

Любят меня взрослые и маленькие детки. (Яблоко)

Стоят Ермачки, красные колпачки,

Кто ни пройдёт,

Всяк поклон отдаёт. (Земляника)

Группа 4:

Без окон, без дверей

Полна горница людей. (Огурец)

Он круглый, как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней... (Помидора)

– Ребята, молодцы, хорошо справились с загадками. Действительно, эти овощи и фрукты поддерживают организм человека, заряжают энергией и здоровьем.

#### **VI. Приготовление витаминного салата (виртуально)**

– Чтобы восполнить наш организм витаминами, мы приготовим вкусный и полезный витаминный салат. Для этого объединимся в две группы: первая группа ребят готовят овощной салат, вторая группа – фруктовый. Не забудьте исключить из своего салата ненужные продукты.

Самостоятельная работа групп. Реклама приготовленных салатов.

– Сделайте вывод: в чём польза приготовленных вами салатов? Овощной и фруктовый салаты не только обладают вкусовой ценностью, но и богаты витаминами.

#### **VII. Подведение итогов работы. Рефлексия**

– Ребята, давайте вернемся к словам мудреца из известной вам притчи. Так что же всё-таки для человека является самым ценным в жизни?

– Здоровье!

– Правильно! Потому мудрец изрёк: «Здоровый нищий счастливее больного короля».

– Что помогает человеку быть здоровым?

– Правильное питание и употребление в пищу продуктов богатых витаминами.

– Вы выбрали здоровье, а значит должны употреблять каждый день здоровую и полезную пищу. Наше занятие разрешите закончить стихотворением:

Чтобы со здоровьем был у вас порядок,  
Правильно питайтесь вы в любой денёк.  
Витамины в этом вам всегда помогут.  
Вспоминайте чаще наш урок. [4, с. 135]

Приложение 1

#### Игра «Доскажи словечко»

1. На грядке привалился на бочок  
Солидный, крутолобый ... (кабачок).
2. Хвост зеленый, красная головка,  
Это остроносая ... (морковка).
3. От частой поливки едва не промокла  
Мохнатая темно-лиловая ... (свекла).
4. Любит расти на воле –  
Не в саду, а в чистом поле –  
Целой зарослью дремучей.  
Он усатый и ползучий,  
Спрятал ядрышки в стручке,  
Саблевидном кулачке.  
Не раскусишь, коль засох,

Называется ... (горох).

5. Наш огород в образцовом порядке:

Как на параде, построились грядки.

Словно в защиту ограда вокруг –

Пики зеленые выставил ... (лук).

6. Он совсем не хрупкий,

Прячется в скорлупке.

Заглянешь в середину –

Увидишь сердцевину.

Из плодов он тверже всех,

Называется ... (орех).

7. Он белый, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны.

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? (Арбуз).

8. Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Держится в земле он крепко.

Что же это, дети? (Репка).

9. Вырастаю всем на диво,

Высока, стройна, красива,

Прячу в светлый перчатки

Золотистые початки.

Пусть не слаще я арбуза,

Но сытнее я ... (кукуруза).

Приложение 2

### Викторина

1. Какое растение считали лакомством гномов? (Морковь).
2. Картофель на Руси раньше не знали. Его заменял другой овощ. Этот овощ запекали в печи, ели сырым. В нем много витаминов и полезных веществ. Как он называется? (Репка).
3. Этот овощ давали клевать петухам перед петушиным боем, чтобы дрались загорнее. (Чеснок).
4. Один мудрец сказал: «Ваша пища должна быть лекарством. А лекарство пищей». К какому овощу относится это изречение? (К капусте).
5. Что носили рыцари на груди, как талисман? (Луковицу).
6. Из неё волшебница сделала карету для Золушки. (Тыква).

## Литература

1. Программа факультативных занятий для I ступени общего среднего образования «Здоровый образ жизни» // Специальный выпуск журнала «Пачатковае навучанне: сям'я, дзіцячы сад, школа». – 2013. – №8.

2. Пашнина, В.М. Занятия в группе продлённого дня: конспекты, занимательные материалы / В.М. Пашнина, Т.В. Шепелева, С.Н. Фролова. – Волгоград, 2013.

3. Трофимова, Г.В. Человек и мир, 1 класс. Чудеса родного края: Книга для чтения: пособие для учителей учреждений общего среднего образования с русским языком обучения / Г.В. Трофимова, С.А. Трофимов. – Минск, 2012.

4. Мохначева, Г.И. Факультативные занятия. Здоровый образ жизни. 1 класс: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / Г.И. Мохначева. – Мозырь: Белый ветер, 2016.