

*Михайлова Елена Викторовна,
учитель начальных классов
МАОУ СОШ №2 УИИЯ г. Ноябрьска ЯНАО*

Методическая разработка по направлению: «Пропаганда ЗОЖ».

Тема: «Витамины – помощники здоровью».

Цель: способствовать формированию здорового образа жизни.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, привлечение внимания учащихся к вопросам формирования здорового образа жизни и сохранению здоровья;
- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.
- Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезно;
- Развивать коммуникативные навыки, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; творческие способности и кругозор.
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Новизна данной методической разработки заключается в том, что используются нетбуки.

Метапредметные результаты обучения:

познавательные:

- расширять знания учащихся о правилах здорового питания;
- формировать умение перерабатывать полученную информацию -находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт;

регулятивные:

- формировать умение принимать учебные задачи;
- учить работать по предложенному плану;

коммуникативные:

- формировать умение оформлять свою мысль в устной форме;
- формировать умение слушать и понимать речь других;
- формировать опыт участия в коллективном обсуждении учебной проблемы.

- Развивать познавательные умения: умение наблюдать, сравнивать, классифицировать, анализировать и обобщать.
- Развивать психические процессы учащихся: память, внимание, мышление.
- Создавать условия психологической комфортности каждого ребенка.
- Развивать рефлексия и адекватную самооценку собственной деятельности у детей.
- Воспитывать доверительные отношения, чувство взаимопомощи, поддержки.

Оборудование: мультимедийный проектор, нетбуки,

Подготовительная работа: запись видео загадок учащимися.

Рисунки, плакаты по теме: «Страна Здоровья» (к проведению игры класс украшается рисунками).

1.Станции: «Витамин А», «Витамин В», «Витамин С», «Витамин Д».

2. Все играющие делятся на три команды (по 5 человек)
3. Для каждой команды приготовлен нетбук, в котором готовится маршрутный лист- таблица.
4. На каждой станции ребятам представлено задание (на нетбуке), правильные ответы оцениваются 1 фишкой- витаминкой, которую команды наклеивают(собирают) на шаблон пузырька. Количество вопросов для каждой команды должно быть одинаковым.
5. По определенному сигналу одновременно команды переходят от одной станции к другой.
6. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество баллов.
7. Время путешествия не более часа. На старте – финише подводятся итоги, награждаются лучшие.

Ход занятия.

1. Мотивация учащихся.

- Какие знания мы можем приобрести в Стране Здоровья?
- Сегодня наше занятие будет посвящено очень важной теме. Почему эта тема очень важна, вы постараетесь ответить сами в конце занятия.
- Мы с вами сегодня будем путешествовать.
- Почему мы любим путешествовать? (узнаем что-то новое).
- Любое путешествие дает нам новое знание. А наше путешествие будет необычным – мы отправимся в путешествие по станциям- Витаминам.

На каждой станции вас ждет задание, которое нужно выполнить вашей командой. Итак, приступим к работе.

2. Актуализация мыслительной деятельности, включение внимания и воображения.

- Начнем наше путешествие с просмотра мультфильма. (Мультфильм «Смешарики «Витамины» (часть до 3.43мин.).
- Просматривая мультфильм, подумайте, какая тема нашего путешествия?
- На какие вопросы мы будем находить ответы и делать выводы?
- Почему герои мультфильма оказались на больничной койке?

Постановка целей урока вместе с детьми.

Дети сами догадываются о теме урока.

- Правильно, ребята! Тема урока «Витамины».
- Но сначала хочу спросить у вас, а какие основные правила здорового питания вы знаете?
- Нужно есть полезные продукты.
- Перед едой нужно вымыть руки с мылом.
- Лучше есть понемногу 5 раз в день.
- Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- Все правильно, молодцы.
- Ребята, а кто знает, что такое витамины?

(Ответы детей. Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма).

- Какие витамины вы знаете? (ответы детей)
- Как у каждого человека есть имя, у каждого витамина тоже есть имя, но имя это необычное. Называют витамины буквами латинского алфавита – А, В, С, Д ...
- А где мы встречаемся с витаминами? (в продуктах питания).

- Витаминов очень много. Но мы сегодня поговорим про самые главные для нас сейчас. На прошлых занятиях мы уже говорили про витамины, о правильном и полезном питании, а сегодня подведем итог наших знаний.

-Отправимся в путешествие по станциям. Для каждой станции свое задание. Ваша задача - выполнить все задания правильно, проявить смекалку, находчивость и заработать как можно больше фишек - витаминок. Результаты своих ответов нужно заполнить таблицу. В конце путешествия подведем итог.

На станции сидит учитель- комиссия. Станций-4, каждая носит название витаминов (А,В,С,Д) Итак, отправляемся в путешествие.

3.Путешествие по станциям.

Команды расходятся по станциям, выполняют задания. Смена заданий для команд происходит по сигналу (учитель засекает время для выполнения задания-7 минут).

Каждая команда использует нетбук, заполняя персональную таблицу.

Название витамина	В чем содержится	Полезность для организма
А	Овощи: морковь, сладкий перец, помидоры, репа, петрушка, сельдерей, зелёный лук. Фрукты: абрикосы, персики. Ягоды: шиповник, облепиха.	Здоровая кожа, хорошее зрение, быстрый рост.
В	Продукты: рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.	Сильные мышцы, крепкие нервы, красивые волосы, защита от ядов.
С	Овощи: капуста, помидоры, зелёный лук, укроп, картофель, сладкий перец. Фрукты: лимоны, апельсины, яблоки, гранат. Ягоды: черная смородина, шиповник, вишня, клюква.	Защита организма от микробов и вирусов, слаженная работа всего организма, очищение крови.
Д	Продукты: рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.	Помогает организму усваивать кальций, чтобы кости и зубы были здоровы.

Помощь командам:

В чем содержится:

1.Продукты: рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.
2.Овощи: капуста, помидоры, зелёный лук, укроп, картофель, сладкий перец. Фрукты: лимоны, апельсины, яблоки, гранат. Ягоды: черная смородина, шиповник, вишня, клюква.
3.Продукты: рис, рыба, салат, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы,

изюм, творог. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы.
4. Овощи: морковь, сладкий перец, помидоры, репа, петрушка, зелёный лук.
Фрукты: абрикосы, персики.
Ягоды: шиповник, облепиха.

Полезьа для организма:

Здоровая кожа, хорошее зрение, быстрый рост.
Сильные мышцы, крепкие нервы, красивые волосы, защита от ядов.
Защита организма от микробов и вирусов, слаженная работа всего организма, очищение крови.
Помогает организму усваивать кальций, чтобы кости и зубы были здоровы.

Команды, заполняя таблицу, выбирают верные фразы и вставляют в таблицу.

1 станция. Станция витамина С.

(Предварительная работа - заранее каждая команда записывала видео-загадки).

-Задание: Отгадайте загадки, и вы узнаете, где содержится этот витамин.

-В каких **овощах** есть витамин С?

2 станция. Станция витамина А.

- А что вы знаете про витамин А? (ответы детей) (Он улучшает зрение и помогает вам расти.)

- Собрать коллаж из картинок, на которых изображены продукты с витамином А. (выполняют 2 члена команды).

Остальные учащиеся из команды собирают пословицы о здоровом питании.

-Закончи пословицы, соедини начало и конец.

За ягодами пойдешь—	здоровье на сто лет.
Зелень на столе —	и врач не нужен.
Ешь чеснок и лук —	здоровье найдешь.
Яблоко на ужин —	не возьмет недуг.

Подсказки для работы команд.



3 станция. Витамин В.

- Собрать пазлы, выбрать те продукты, в которых содержится витамин В.

4 станция. Витамин Д.

Работа всех команд вместе. Продолжение просмотра мультфильма .

- Команды досматривают фрагмент мультфильма «Смешарики», дополняют свои таблицы.

По сигналу заканчивают работу, отсылают учителю таблицы.

Относят жюри пузырьки с набранными витаминами- фишками.

Жюри подводит итоги.

4. Обобщение и систематизация полученных знаний.

- Подготовьте советы об использовании овощей, фруктов, ягод в рационе.

(Ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе каждого человека регулярно. Самые основные витамины это А, В, С, D.)

- Что поможет нам сохранить здоровье?

-К чему может привести недостаток в пище витаминов?

-Как нужно правильно питаться? (Ежедневно употреблять в пищу полезные продукты, а особенно овощи, ягоды и фрукты, в них больше витаминов.)

-Ребята, наше занятие сегодня было посвящено витаминам, вы можете сейчас сказать, почему эта тема очень важна?

5.Рефлексия.

- Мы с вами сегодня отлично поработали и пока жюри подсчитывает результаты, оцените свои знания сами. Отметьте оценку цветом. *Linoit.com*

6.Подведение итогов.

Награждение команд грамотами.

Угощение фруктами.

Приложение 1.

Маршрутный лист командам.

1 команда.

Станция «Витамин А»
Станция «Витамин В»
Станция «Витамин С»
Станция «Витамин Д»

2 команда.

Станция «Витамин В»

Станция «Витамин С»
Станция «Витамин А»
Станция «Витамин Д»

3 команда.

Станция «Витамин С»
Станция «Витамин А»
Станция «Витамин В»
Станция «Витамин Д»

1. Таблица для заполнения командами.

Название витамина	В чем содержится	Польза для организма
А		
В		
С		
Д		

Приложение 2.

Помощь командам:

В чем содержится:

1. Продукты: рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.
2. Овощи: капуста, помидоры, зеленый лук, укроп, картофель, сладкий перец. Фрукты: лимоны, апельсины, яблоки, гранат. Ягоды: черная смородина, шиповник, вишня, клюква.
3. Продукты: рис, рыба, салат, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, изюм, творог. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы.
4. Овощи: морковь, сладкий перец, помидоры, репа, петрушка, зелёный лук. Фрукты: абрикосы, персики. Ягоды: шиповник, облепиха.

Польза для организма:

Здоровая кожа, хорошее зрение, быстрый рост.
Сильные мышцы, крепкие нервы, красивые волосы, защита от ядов.
Защита организма от микробов и вирусов, слаженная работа всего организма, очищение крови.
Помогает организму усваивать кальций, чтобы кости и зубы были здоровы.

2. Пословицы:

В здоровом теле -	так живешь.
Щи да каша-	невелика честь.

Как жуешь,	здоровый дух.
Много ешь-	пища наша.

3.



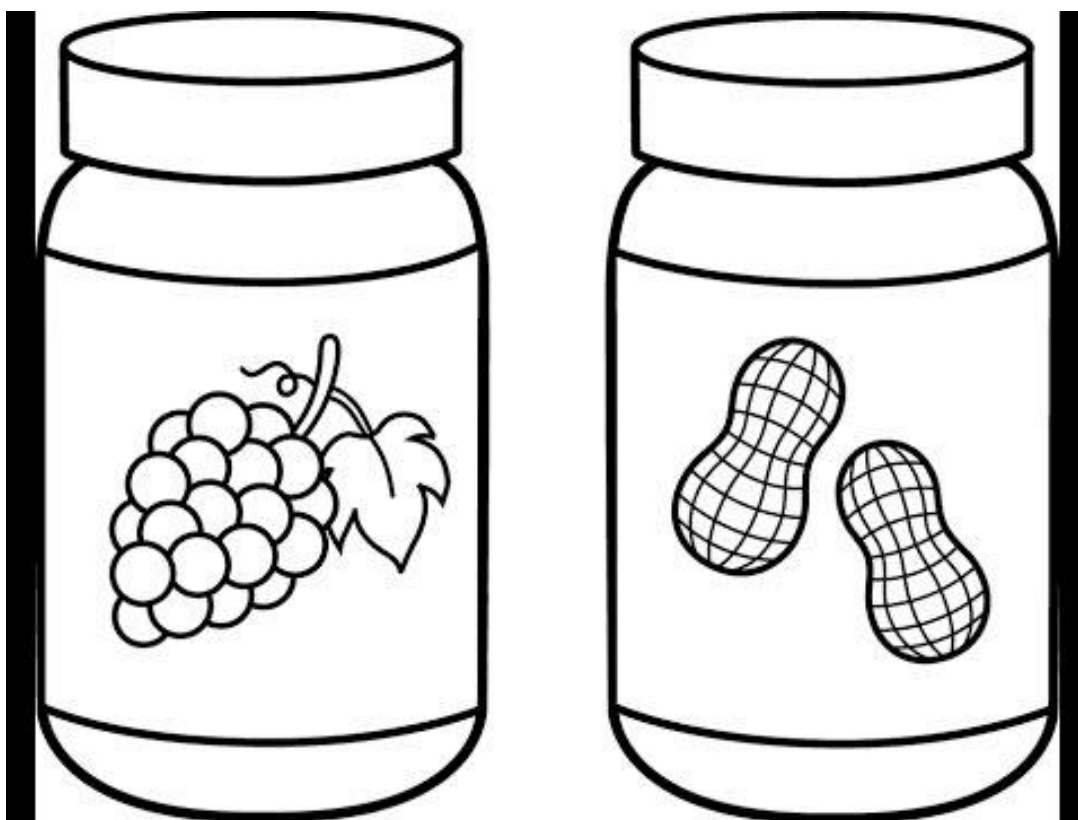
Витамин А содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло

4.



5.Приглашение ученикам из других классов.

ПРИГЛАШАЕМ УЧЕНИКОВ

2 «Д» класса
 в увлекательное путешествие
 в страну Здоровья,
 которое состоится
15 февраля 2017 года.

Для участия в игре нужно:
 Выбрать команду из 5 человек.
 Найти и записать видео-загадки о витаминах (4).
 Вспомнить информацию о витаминах.
ВАШ МАРШРУТ:

1. Станция «Витамин А».
2. Станция «Витамин В».
3. Станция «Витамин С».
4. Станция «Витамин Д».

Желаем успехов команде!

Приложение 3.
 Загадки-видео:
 1.

В	Дом зеленый тесноват: Узкий длинный, гладкий. В доме рядышком сидят Круглые ребятки. Осенью пришла беда - Треснул домик гладкий, Поскакали кто куда Круглые ребятки. горох	Может и разбиться, может и свариться, Если хочешь - в птицу может превратиться. Яйцо	Дышит жабрами она. Кожа чешуёй покрыта. Чешет нежно бок волна, Не утонет в море рыба	В домике скорлупке, Живёт он, как в избушке, Бывает грецким и лесным, Кедровым не совсем большим! Орех
С	Желтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт.	Изначально вроде целый, Кожура его толста, А почистишь он на дольки, Разберётся без труда!	Ягода садовая бывает разная: Чёрная, белая и красная. Круглая, и грозди недлинные.	Чесноку любимый брат, И никто не виноват, Что его кто тронет,

	<p>Но на вкус кислейший он, А зовут его...</p> <p>лимон</p>	<p>К цитрусам тот плод относят, Вкусом радость он приносит, Корка толстая его, ароматнее всего!</p> <p>апельсин</p>	<p>Ягода такая витаминная! Уж такая ягодка полезная! Даже, может, чуточку «железная»!</p> <p>смородина</p>	<p>Вмиг слезу обронит.</p> <p>Лук</p>
А	<p>В огороде - желтый мяч, Только не бежит он вскачь, Он как полная луна, Вкусные в нем семена.</p> <p>тыква</p>	<p>Рыжий, длинный овощ знаем, И его мы угадаем. Нет, совсем не мандарин, Только цветом схожа. А полезный каротин Лечит глазки, кожу, Даже может чистить кровь. Все зовут её ...морковь</p>	<p>В огороде вырастаю, А когда я созреваю, Варят из меня томат, В щи кладут и так едят.</p> <p>Помидор</p>	<p>Плод этот сладкий И круглый, и гладкий. Внутри он душистый Снаружи пушистый. А серёдка плода, Словно камень, тверда.</p> <p>Абрикоса лучший друг. Рыженький, с пушком вокруг. Крупный, ароматный И на вкус приятный.</p> <p>Персик</p>
Д	<p>Пищевой продукт молочный Не творог и не кефир. Спрятался под коркой прочной Ноздреватый вкусный сыр</p>	<p>Белое, да не снег, Вкусное, да не мед. От рогатого берут И ребятам дают. молоко</p>	<p>Мы на хлеб его намажем И добавим к разным кашам. Им мы каши не испортим. Поговорка вторит всем. Коль его добавим в торт То получим сдобный крем. масло</p>	<p>От него — здоровье, сила И румянец щёк всегда. Белое, а не белила, Жидкое, а не вода. молоко</p>

Станция «Витамин А»
Станция «Витамин В»
Станция «Витамин С»
Станция «Витамин Д»

