**Внеурочное занятие на тему:  
«Витаминная азбука»**

*Рустамова Саида Усейновна,*

*заместитель директора*

*МАОУ СОШ № 92,*

*высшая квалификационная категория*

**Тип занятия:** внеурочное занятие**,** классный час  
**Класс: 1-4  
Тема:** Витаминная азбука

**Цель:** формировать представления детей о ценности здорового питания.

**Задачи для учителя:**

1. Дать представление о витаминах, их назначении и применении.

2. Создать условия для овладения практическими навыками в выборе полезных продуктов питания.

3. Развивать эстетические чувства.

4. Прививать культуру питания.

5. Мотивировать стремление к здоровому образу жизни.

**Задачи для обучающихся:**

1.Распознавать полезные и вредные для здоровья продукты.

2.Классифицировать витамины и понимать их пользу для роста и развития детского организма.

3.Осознавать ценность жизни человека и важность здорового образа жизни.

4. Познакомиться с правилами этикета за столом.

5.Уважать точку зрения других людей.

**Оборудование:**

1. Мультимедийный проектор, компьютер, экран.
2. Презентация «Витаминная азбука».
3. Костюмы овощей.
4. Раздаточный материал для работы в группах: по теме «Витамины», пословицы о питании; стихи об овощах, песня «Спор овощей».
5. Листы-карты и шаблоны для письменных ответов в группах; бумажные очки для групп разного цвета.
6. Стол, накрытый полезными и вредными продуктами, салаты, овощи.
7. Мультфильм «Как обезьянки обедали».

**Планируемый результат:**

Обучающиеся получат представление о витаминах, их назначении и применении, овладеют практическими навыками в классификации и выборе полезных продуктов питания. Мотивируется стремление к здоровому образу жизни, учащиеся осознают ценность человеческой жизни, формируется развитие их эстетических чувств.

Данному занятию должно предшествовать занятие на тему о здоровом образе жизни «В здоровом теле – здоровый дух!»

Занятие разделено на 6 этапов, которые взаимосвязаны между собой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **занятия** | **Действия учителя** | **Действия обучающихся** | **Планируемый результат формирование УУД** |
| **1 этап**  **Организация начала занятия** | - приветствие;  - проверка готовности класса | - приветствие;  - проверка готовности класса | **Личностные УУД:**  действие смыслообразования;  **Регулятивные УУД:**  волевая саморегуляция;  **Коммуникативные УУД**: умение слушать и слышать; умение договариваться |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **занятия** | **Действия учителя** | **Действия обучающихся** | **Планируемый результат формирование УУД** |
| **2 этап**  **Обобщение знаний по изученной теме, мотивация** | - Учитель предлагает детям раскрыть известные им с пошлого занятия «Секреты здоровья» | - Обучающиеся дают ответы в стихотворной форме. | **Личностные УУД:**  личностное жизненное самоопределение;  **Регулятивные УУД:**  контроль и коррекция;  **Познавательные УУД:**  рефлексия;  **Коммуникативные УУД**: умение выражать свои мысли |

**«Секреты здоровья»**

|  |  |
| --- | --- |
| Я открою вам секреты,  Как здоровье сохранить.  Выполняя все секреты  Без болезней будем жить. |  |
| Каждый раз перед едой,  Нужно фрукты мыть водой!  Чтобы быть здоровым, сильным,  Мой лицо и руки с мылом. |  |
| Утром – бег и душ бодрящий,  Как для взрослых, настоящий!  На ночь окна открывать,  Свежим воздухом дышать! |  |
| А чтобы дёсна были крепкими,  Грызи морковку с репкою!  Кашу – утром, суп – в обед,  А на ужин – винегрет! |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **занятия** | **Действия учителя** | **Действия обучающихся** | **Планируемый результат формирование УУД** |
| **3 этап**  **Определение проблемы и постановка учебной задачи** | - Организует заранее подготовленный выход двух персонажей: **девочки Юлечки и Профессора питания.**  - Контролирует диалог персонажей.  **- Подводит к правильному определению проблемы и формулированию гипотезы** | **-** 2 ученика играют роли **Юлечки и Профессора питания**, **читают по ролям стихотворение, задают вопросы детям.**  - Остальные учащиеся, работая в группах, ищут ответы на вопросы:  **-Что случилось с Юлечкой?;**  **- Что такое витамины?**  **- Для чего они нужны человеку?**  **- Выдвигают гипотезу** | **Личностные УУД:**  действия нравственно-этического оценивания;  формирование уважительного отношения к чужому мнению.  **Регулятивные УУД:**  целеполагание,  постановка учебной задачи; планирование.  **Познавательные УУД:**  постановка и формулирование проблемы.  **Коммуникативные УУД**:  сотрудничество в поисках информации |

Появляются герои занятия: **девочка Юлечка, мама, бабушка и Профессор питания.**

**Инсценировка стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала»:**

|  |  |
| --- | --- |
| Юля плохо кушает,  Никого не слушает,  -Съешь яичко, Юлечка!  -Не хочу, мамулечка!  -Съешь с колбаской бутерброд!  Прикрывает Юля рот.  -Супчик? Нет.  -Котлетку? Нет.  Стынет Юлечкин обед.  Что с тобою Юлечка?  Мама с бабушкой в слезах-  Тает Юля на глазах! |  |

**Вопросы Профессора питания (обращается к ребятам):**

-Ребята, помогите нам разобраться. Что случилось с Юлечкой?

**Ответы ребят:** заболела, мало бывает на свежем воздухе, неправильное питание, не хватает витаминов.

-Что такое витамины?

-Для чего человеку необходимы витамины?

-Как витамины влияют на здоровье?

-Какие витамины вам известны?

-В каких продуктах есть витамины?

-Принимаете ли вы витамины?

*(Учащиеся испытывают недостаток знаний.)*

- Итак, давайте попробуем предположить, что будет, если ребенок будет употреблять в пищу продукты, содержащие витамины.

**Гипотеза:**

**Если ребёнок употребляет в пищу продукты, содержащие витамины, то это хорошо влияет на его здоровье и рост.**

**Учитель:** Сегодня мы с вами поговорим о витаминах.

- Вы все с детства слышали слово **«витамины»**.

- А кто из вас знает, что значит это слово?

- А знаете ли вы, что слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик **Казимир Функ.**  Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зернышка, жизненно необходимо человеку. Соединив латинское слово «vita» (жизнь) с «амин» (определенная группа химических соединений) получилось слово **витамин.**

**Витамины** – это особые вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия. Оказывается, без участия витаминов в нашем с вами организме не могут протекать процессы обмена веществ.

А еще витамины:

* увеличивают работоспособность;
* способствуют скорейшему выздоровлению.

«Ешь правильно и лекарство не надобно»

«Лакомств тысяча, а здоровье одно»

Учитель: Какие бывают витамины и где они живут?

Все они обозначаются латинскими буквами. Сегодня нам предстоит с ними познакомиться. Мы представим всем «Витаминную азбуку» и постараемся изучить правила здорового питания:

**А В1 В2 В6 D Е**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **занятия** | **Действия учителя** | **Действия обучающихся** | **Планируемый результат формирование УУД** |
| **4 этап**  **Систематизация знаний. Исследова-тельская деятельность** | Учитель организует **выход фоторепортера и овощей.** Распределяет детей на группы для исследовательской работы. | Учащиеся, одетые в костюмы овощей, **инсценируют спор овощей.**  Распределившись, учащиеся продолжают **работу в группах**, систематизируя полученные знания.  **Исполняют песню «Спор овощей».**  **Обучающиеся делают выбор** в пользу того или иного овоща ***(записывают на очках)*** с целью ответа на поставленный вопрос | **Личностные:** действие смыслообразования, формирование личностного смысла учения, наличие мотивации к творческому труду;  **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи, планирование, оценка, волевая саморегуляция;  **Познавательные:** самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, постановка и формулирование проблемы, выбор оснований и критериев.  **Коммуникативные**: умение договариваться, умение вступать в диалог, сотрудничество с другими людьми в поисках необходимой информации, умение слушать и слышать, умение выражать свои мысли |

***Появляется фоторепортер***

**Фоторепортер:** Здравствуйте! Я – корреспондент газеты «Здоровая пища». Только что мне, совершенно случайно удалось побывать на производственном совещании … продуктов! Да-да тех самых продуктов, в которых содержатся вот эти самые витамины. Пока еще содержатся. Оказывается, продукты обеспокоены тем, что многие из вас не умеют их правильно хранить, даже в холодильнике.

**Редиска:** Попрошу запомнить: меня необходимо вымыть, обрезать ботву, сложить влажным в целлофановый пакет и поместить на нижнюю полку холодильника.

Помидоры, кабачки, перец и огурцы согласились с этой просьбой, а вот **цветная капуста** прошептала: - А я большая неженка! Меня нужно хранить в темноте, иначе я быстро потемнею.

Петрушка, укроп и шпинат попросили, чтобы их не помещали в холодильник, потому что они там мерзнут. Лучше их хранить как букет, в банке с водой.

Так чем же полезны овощи, фрукты и ягоды? Слышите шум? Это овощи к нам пожаловали. Давайте у них узнаем.

Какой же овощ самый полезный, самый важный, самый нужный?

**Инсценировка «Спор овощей»**

*Выходят дети, одетые в разные костюмы овощей и каждый читает стихи и рассказывают, какой витамин содержится в нем и в каком количестве.* *(****Стихи овощей в Приложении № 3)***

*Дети исполняют песню* ***«Спор овощей»*** *на музыку Э. Силиня, слова Ю. Тувима , перевод С. Михалкова.* ***(слова текста песни в Приложении № 4)***

Профессор предлагает всем разделиться на группы. Каждая группа получает пакет с материалами **(Приложение №2)**, изучение которых поможет им ответить на поставленные вопросы.:

- Что такое витамины?

-Для чего человеку необходимы витамины?

-Как витамины влияют на здоровье?

-Какие витамины вам известны?

-В каких продуктах есть витамины?

- Какой витамин самый нужный для человека?

Группам дается время 10 минут для работы с информационной картой.

В процессе групповой работы учащиеся заполняют информационные карты (**Приложение № 1**), отвечая на поставленные вопросы, оформляют работу иллюстрациями, приложенными к материалам для работы групп. (**Приложение № 2**)

После работы в группах учащиеся делают свой выбор в пользу того или иного витамина и записывают свой выбор на очках.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **занятия** | **Действия учителя** | **Действия обучающихся** | **Планируемый результат формирование УУД** |
| **5 этап**  **Обобщение знаний,**  **фиксация результата** | - Организует заранее подготовленный выход **персонажа – Карлсона.**  - Координирует процесс работы учащихся в группах, организует **выбор с «Витаминного стола»** полезных продуктов и блюд | - Ученик, исполняющий роль Карлсона, мотивирует учащихся к действию, **приносит «Книгу с мудрыми мыслями»,** в которой он всё он перепутал.  - Обучающиеся дифференцируют материал, работая в группах и осуществляют выбор необходимых пословиц и полезных блюд с «Витаминного стола» | **Личностные УУД:**  смыслоообразование  уважительное отношение к другому мнению;развитие самостоятельности; установка на здоровый образ жизни.  **Регулятивные УУД:**  целеполагание; планирование; коррекция, волевая саморегуляция.  **Познавательные УУД:**  поиск и выделение информации; структурирование знаний; смысловое чтение; анализ и дифференцация.  **Коммуникативные УУД:**  нравственный выбор; умение вступать в диалог, сотрудничать с другими, выражать свои мысли |

*Появляется Карлсон, который приносит Книгу с мудрыми мыслями* ***(Приложение № 5).*** *Карлсон просит детей помочь ему, т.к. он перепутал в книге все мудрые мысли.* Обучающиеся *работают в группах и осуществляют выбор необходимых пословиц.*

*Идет просмотр отрывка мультфильма* ***«Как обезьянки обедали» (Приложение № 8).***  *Далее ребята обсуждают отрывок, после чего Профессор предлагает ребятам выбрать полезные блюда* ***с «Витаминного стола (Приложение № 7).***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **занятия** | **Действия учителя** | **Действия обучающихся** | **Планируемый результат формирование УУД** |
| **6 этап**  **Обобщение знаний,**  **фиксация результата** | - Подводит итог занятия. Обобщает выводы учащихся и приходит к главному выводу.  - Дает для рефлексии слово ВИТАМИНЫ в технологии СИНКВЕЙН. | -Обучающиеся, работая в парах, приходят к подтверждению вывода.  -Обучающиеся составляют Синквейн со словом **«витамины»** | **Личностные УУД:**  Смыслоообразование, уважительное отношение к другому мнению; развитие самостоятельности; установка на здоровый образ жизни.  **Регулятивные УУД:**  целеполагание; планирование; коррекция, волевая саморегуляция.  **Познавательные УУД:**  структурирование знаний; адекватное, осознанное и произвольное построение речевого высказывания в письменной форме  **Коммуникативные УУД:**  нравственный выбор; умение вступать в диалог, сотрудничать с другими, выражать свои мысли, строить высказывания |

**Учитель:** Давайте еще раз вспомним, какую гипотезу мы ставили в начале нашего занятия.

- Наше предположение полностью подтвердилось: **Если ребёнок употребляет в пищу продукты, содержащие витамины, то это хорошо влияет на его здоровье и рост**.

В конце занятия в качестве рефлексии ребятам предлагается составить Синквейн со словом: ВИТАМИНЫ

**Витамины**.

Полезные, разнообразные;

Укрепляют, развивают, помогают;

Витамины полезны для всех;

**Здоровье.**

**Спасибо за занятие! Теперь вы всё знаете о витаминах и будете употреблять в пищу только полезные продукты.**

**Список литературы:**

1. Воробьева Л.И. Вкусные рецепты для большой компании. – М.: АСТ-Пресс книга. 2005 г.
2. Верховень В.М. Это что? – © Пегас, 2007 г.
3. Кудашева А.В. Чудесная диета, или как стать стройными. – Москва «Просвещение», 1991 г.
4. Лапардина Т.П. Вкусные рецепты. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г.
5. Михайлов В.С. Семейная кухня. – Москва «Советский спорт». 1991 г.
6. С. Михалков. Стихотворения: «Про девочку, которая плохо кушала», «Спор овощей»
7. Интернет-ресурсы.