

«Культура здоровья»

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В. А. Сухомлинский

Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Это чётко оговорено в п. 51 «Закона об образовании».

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло.

Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране, поэтому начиная с раннего возраста необходимо воспитывать у школьников самое серьезное отношение к собственному здоровью, формировать знания о здоровье и его значении.

О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто и на всех уровнях вплоть до Президента. В настоящее время очень быстрыми темпами ухудшается здоровье школьников.

Программа формирования культуры здоровья — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В программе формирования культуры здоровья, просматривается причины оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей

неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование культуры здоровья — необходимый и обязательный компонент здорового образа жизни требующий соответствующей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования культуры здоровья.

Задачи программы:

1. сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

2. с учётом принципа информационной безопасности дать представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления) и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

3. сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

4. научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

5. сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, полезных продуктах питания;

6. сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

7. обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

8. сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

9. учить делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

10. направить и сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Остановка №1. «Здоровые дети – здоровая Россия»

Тема: «Кто такой здоровый человек?»

Цель: обобщить знания о здоровом образе жизни

Задачи:

- повторить режим дня;
- обобщить знания о правильном питании;
- составить характеристику здорового человека

Оборудование: мультимедийный проектор, экран, карточки с пословицами, макет Цветка Здоровья, карточки с режимными моментами, карточки по количеству детей с характеристикой здорового человека, чистые листы и цветные карандаши (для рисования).

Ход занятия

1. Организационный момент.

- Давайте поздороваемся. Говорить друг другу «Здравствуй» - это значит желать здоровья. Начнём занятие с нашего девиза: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (все вместе)

2. Тема

Сегодня на занятии мы с вами попробуем составить характеристику здорового человека. Какой должен быть здоровый человек?

3. Актуализация знаний

- Мы с вами на дополнительных занятиях говорили о здоровье. Давайте вспомним способы укрепления здоровья, а поможет нам в этом Цветок, да не простой. Он волшебный. Это Цветок Здоровья (*на доску вывешивается круг – середина цветка*). Мы с вами будем вместе вспоминать, как можно укреплять здоровье и у нашего цветка будут добавляться лепестки, к концу занятия у нас должен расцвести Цветок Здоровья, сейчас он пока закрыт. Чтобы цветок начал раскрываться, вспомним и составим пословицы о здоровье.

Болен – лечись, а здоров – берегись!

В здоровом теле – здоровый дух!

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Здоровье дороже золота.

Чистота – залог здоровья!

Ум да здоровье дороже всего.

Чеснок да лук от семи недуг.

(работа в парах) дети составляют на карточках пословицы о здоровье, прикрепляют на доску

Учитель переворачивает круг на доске, там надпись – Здоровье.

- Вот и начал раскрываться наш цветок, а лепестков то пока нет.

Подскажите мне, какое слово пропущено у меня в стихотворении?

Каждый знает, что **(режим)**

В жизни всем необходим.

- Это и будет наш первый лепесток. А что такое режим дня? Для чего его нужно соблюдать? Давайте все вместе составим режим дня. *(на доске в беспорядке карточки с режимными моментами, дети выходят по очереди и прикрепляют в нужном порядке на доску)*

– Подъём Водные процедуры Завтрак Дорога в школу Занятия в школе
Дорога домой Обед Дневной сон Прогулка Приготовление уроков Ужин
Спокойные игры Приготовление ко сну Сон

- Кто из вас выполняет режим дня? А у кого это получается не всегда? А есть ребята, которые вообще режим не соблюдают? А что мы можем сказать о человеке, который выполняет режим? Он какой?
(организованный) Карточка со словом вывешивается на доску.

А теперь, ребята, добавьте слово в предложение: Правильное **(питание)** – необходимое условие для жизни человека. Вот ещё один лепесток нашего цветка! (добавляется – **правильное питание**)

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, а неправильное приводит к болезням.

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.

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. Смотрите, они пришли к нам в гости! (выходят дети, в руках – кружки с названием витаминов А, В, С и Д)

Витамин А

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней
Хоть его противно пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Витамин В

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

- Витамин А – витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке. Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах. Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе. Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах. Что ещё нам помогает сохранять здоровье? Минутку отдохнём, а потом вы мне подскажете.

4. Физкультминутка.

За тучку солнце спряталось
На целую минутку,
А мы все дружно проведём

В ладоши мы похлопаем
И чуть-чуть потопаем
Раз – присели, два – привстали,

Свою физкультминутку.

**Три – нагнулись и достали
Правую рукой носок,
Ну а левой потолок.
Поворот, наклон, прыжок,
Улыбнись, давай, дружок!
Прямо спину ты держи,
На соседа посмотри
Руки вверх и сразу вниз
И за парту вновь садись!**

- Так что помогает нам здоровье сохранять? (спорт и закаливание). Вот следующие два лепестка у нашего цветка. Чтобы быть здоровым, человек должен это всё знать. Иными словами, обладать определённой культурой. Значит здоровый человек – это ещё и культурный человек (вывешивается на доску)

- Каким должен быть человек, чтобы эти упражнения выполнять, не лениться? (Волевым)

- Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он злой, обижает людей и животных? Мешают ли плохие мысли здоровью человека? (да)

Значит, здоровый человек каким ещё должен быть? (Добрый) вывешивается на доску. А у доброго человека всегда какое настроение? (Хорошее) Вот и последний наш лепесток у Цветка Здоровья – хорошее настроение.

Вот и расцвёл наш Цветок Здоровья, посмотрите, какой красивый. А чтобы он не завял, нам ещё раз надо повторить, кто такой здоровый человек. На партах у вас лежат листочки, там написаны слова, вам надо подчеркнуть только те, которые относятся к здоровому человеку. (*индивидуальная работа с карточками*).

Здоровый человек – это сутулый, бледный, румяный, стройный, крепкий, неуклюжий, весёлый, грустный, грубый, ленивый, активный человек.

Если кто-то хочет добавить свои слова, допишите на этом же листочке.

А раз получилась характеристика здорового человека, то рядом нарисуем портрет этого человека. Конечно, все ваши портреты будут разными, но у них у всех должно быть что-то общее. Подумайте, чем ваши портреты будут похожи?

(улыбкой, осанкой, добрыми глазами, румянцем и др.)

Рисуют, по окончании – выставка работ.

Итог. Для чего нужно иметь хорошее здоровье? Закончите предложение: здоровье – это (хорошее самочувствие, независимость от лекарств, больше возможностей что то сделать и т.д.) говорят цепочкой.

Остановка №2: "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты"

Цели:

1. систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод и других полезных продуктов;
2. познакомить с витаминами и раскрыть их значение для человека;
3. дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

Оборудование:

- мультимедийная презентация;
- шапочки для героев (витамины, овощи);
- карточки с цифрами для игры 1-5;
- кроссворд.

Ход занятия

Ой, ребята, посмотрите кто сегодня к нам пришел в гости. Предположите, кто это может быть? (предположения детей)

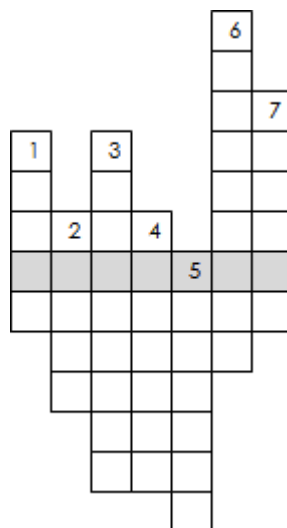
Наши герои приглашают нас в путешествие в город Здоровейск, свой родной город. Значит, о чем пойдет речь сегодня? (о здоровье)

Наше с вами здоровье бесценно. Значит, его необходимо беречь. Что же нам поможет его сберечь? (соблюдение режима дня; соблюдение правил гигиены; прививки от болезней; здоровое питание)

И сегодня мы поговорим о здоровом питании, что же нужно кушать и почему.

Предположения мы сделали о том, кто нас сопровождает сегодня, но точно сказать правы ли мы, мы не можем. Чтобы точно определиться и правильно назвать наших проводников, давайте разгадаем кроссворд.

Кроссворд



1. На сучках висят шары –
Посинели от жары.
(сливы)
2. Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.
(вишня)
3. Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили?
(картофель)
4. Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи.
(капуста)
5. За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

6. На припеке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

Разгибаем стебельки –

Собираем огоньки.

(земляника)

7. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(малина)

Кто же наши гости? (витамины)

А где содержатся витамины? (в овощах, ягодах, фруктах и других продуктах)

Витамин А. Посмотрите на меня, я – витамин А. если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А).

Витамин В. А я – витамин В. если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не лице на образовывались трещинки в уголках рта, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

Витамин С. Я – самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

Витамин Д. Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком.

Что же вы заметили? (витамины крепко дружат между собой, в продуктах содержится не один витамин, а несколько сразу)

Да, витамины повышают наше настроение и укрепляют наше здоровье, а это – самое главное.

Витамины пришли сегодня не одни, а с друзьями. Хотите их узнать и выслушать?

Для всего честного люда

Реклама есть к любому блюду

Слушайте внимательно.

Запоминайте старательно.

Лук.

Лук зеленый – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети, лук зеленый:

Он полезен людям.

Витаминов в нем не счесть –

Надо лук зеленый есть.

Морковь.

А морковочка – подружка

Дорога и любя.

Ешьте, дети, все морковь,

Очищайте зубы.

Помидор.

А я – толстый помидор,

Витаминов полный.

Очень долго я расту –

Возраст мой преклонный.

Сначала я зеленым был,
Но август – месяц наступил –
Стал краснеть я день за днем,
Чтобы взяли меня в дом.

Ешьте, дети, помидор,
Пейте сок томатный
Он полезный, витаминный
И на вкус приятный.

Огурец.

Превосходный огурец
Лежит на рыхлой грядке.
Ешьте, дети, огурцы,
Будет все в порядке!

Репка.

Наша желтенькая репка
Уж засела в землю крепко.
И кто репку ту добудет,
Тот здоровым, сильным будет!

Свекла.

Круглая я, словно шарик.
Меня на вкус все уважают
Добавляют в винегрет:
Полезней свеклы в мире нет!

Капуста.

Полезней сока моего
Ничего на свете нет.
Пейте сок капустный, дети –
Доживете до ста лет!
Витамины очень довольны.
И очень хотят с вами поиграть, а вы, готовы к игре?
Для этого вам понадобятся карточки с цифрами от 1 до 5.

Слушайте внимательно и выбрав ответ, поднимите карточку с нужной цифрой.

СЛАЙД

1. капуста • Какой овощ относится к луковым овощам? (чеснок – 2)
2. чеснок • Какой овощ относится к корнеплодам? (картофель – 3)
3. картофель
4. тыква
5. свекла

СЛАЙД

1. капуста • Какой овощ можно нарезать кольцами? (лук – 3)
2. картофель • Какой овощ солят? (капуста – 1)
3. лук
4. свекла
5. тыква

СЛАЙД

1. сок • Какой напиток вреден для здоровья? (кока-кола – 5)
2. чай
3. молоко
4. йогурт
5. кока-кола

Наши друзья, витамины, очень довольны вашей работой.

Какой же вывод вы можете сделать? (надо питаться правильно, кушать полезные продукты, вести здоровый образ жизни)

СЛАЙД

Витамины.

Советов дали много мы –

Несложно вам их соблюсти.

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть все, что полезно.

О нас почаще вспоминайте
И если что – не унывайте.
Вы совершенствуйте себя –
Для этого жизнь и дана!

Витаминные частушки

1. Мы девчонки-веселушки,
Пропоем для вас частушки.
С витаминами дружить –
Будешь очень долго жить.

2. Чтоб, девчонки, силы были,
Жуй морковь, горох, крапиву.
А свинину, майонез
Ешь чуть-чуть, почти в обрез.

3. Витамины, витамины!
Где ж на вас мне денег взять?
Чтобы страшны радикалы
Не могли мне помешать.

4. Не ленись, морковку жуй
И фасоль отваривай.
И к врачам не попадешь,
Как ни уговаривай.

5. Я морковку нынче ела,
Неслучайно постройнела.
Буду я свеклу жевать,
Свой кишечник улучшать

6. Мы девчонки-веселушки,
Мы пропели вам частушки.
Вам желаем долго жить,
С витаминами дружить.

Ученик. С витаминами мы дружим
И здоровыми растем,

Никогда не унываем–
Очень весело живем.
Витаминная семья
Вся очень полезная
Витамины кушайте, –
Папу с мамой слушайте.

Остановка №3. Урок здоровья «Витамины»

Цель: Познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, с продуктами питания, содержащими различные витамины.

Задачи:

1) содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;

2) познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека;

3) формировать представление младших школьников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;

4) развивать креативное мышление и творческий потенциал в процессе реализации групповых и индивидуальных проектов учащихся;

5) воспитывать культуру взаимодействия учащихся в парной и групповой работе.

Оборудование: мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран), рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» (авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.) с.44-46, презентация, костюмы (шапочки) для героев.

Ход занятия

Приветствуем всех, кто время нашел.

И к нам на Урок Здоровья пришел.

Кто хочет прожить без врачей и таблеток.

Вам – бодрым, веселым – спасибо за это!

– Самое сложное и удивительное создание из всего, что есть на Земле – это Человек. Он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. А что же самое главное у человека? Это здоровье. А значит, его надо беречь.

Получен от природы дар – не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз – здоровье! Очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

– А какие пословицы о здоровье вы знаете?

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровье дороже золота.

Здоровье сбережёшь – от беды уйдёшь.

Без здоровья нет хорошей жизни.

Здоровьем дорожи – терять его не спеши!

Здоровому – всё здорово!

– Ребята, а без каких правил питания нельзя сохранить здоровье?

(Ответы детей)

– На прошлых уроках Здоровья вы узнали о полезных продуктах. У вас на столах лежат карточки с названиями продуктов. Обсудите в группах, какие из них самые полезные.

На столах наборы карточек с названиями продуктов. Дети выбирают из них самые полезные, выходят к доске и прикрепляют их.

пирожное
лимонад
молоко
яблоки
бананы
чипсы

кока-кола
апельсины
торт
творог
конфеты
салат из овощей

пицца
морковный сок
пельмени
фруктовый салат
булочки
орехи

– Почему вы выбрали именно эти продукты? (Они богаты витаминами.)

– Вот о них-то и пойдёт речь на сегодняшнем уроке.

Что такое витамины (погружение в тему урока)

Дети:

Живут витамины

В стране Витаминов,

И в этой стране

Не бывает уныния.

Жильцы ее силой и бодростью славятся,
С любой болезнью запросто справятся.

Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!

Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

Учитель: Слово «витамины» произошло от латинского *vita*, что означает «жизнь». Уже по этому названию видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им происходят рост и восстановление клеток и тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям.

– А вот в каких продуктах живёт каждый витамин – вам расскажут ребята.

Выходят «витамины» (дети с шапочками на головах и буквами витаминов).

Витамин А:

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре.
И, конечно, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток –
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Витамин С:

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле,
Поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин -

Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин Д:

«Д» – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь.
Есть в сметане и в яйце,
В масле, сыре, молоке.

Доктор

Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас 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!

Остановка №4 .Путешествие в страну гигиены и здоровья

Цели и задачи:

1. Совершенствовать умение детей правильно мыть руки.
2. Коррекция навыков самообслуживания.
3. Воспитание позитивного отношения к культурно-гигиеническим навыкам,
4. Соотнести знания ребенка о культуре тела и психогигиене с его реальными действиями по уходу за собой, усилить личностное отношение к культуре тела и души.
5. Формирование навыков здорового образа жизни.

Оборудование: воздушные шары, план-карта – 2шт, видеокассета с записью отрывка из сказки К. Чуковского «Мойдодыр», кассета с записями марша, картинки с животными.

Ход занятия

Здравствуйте, ребята, сегодня мы с вами отправимся в необычную страну, в которой вы бываете ежедневно, но частенько даже не замечаете, что гуляли по Стране?

....А догадаться нам поможет вот этот мешочек.

Игра "Что в мешочке"

Дети на ощупь определяют и называют, воспитатель показывает: мыло, зубная щетка, зубная паста, расческа.

Игра «угадай по запаху»

Ребенку завязывают глаза и дают определить по запаху: мыло, шампунь, зубную пасту.

Ребята, для чего мы пользуемся этими предметами? Теперь вы догадались? Мы отправляемся в страну чистоты и здоровья!

(стук в дверь) Мойдодыр: Здравствуйте ребята! Я рад, что вы заинтересовались нашей страной. Но я пришел не один, отгадайте с кем?

Вода:

Мною можно умываться

Я умею проливаться
В кранах я живу всегда
Ну конечно я (вода)

Воспитатель: Наши гости помогут нам попасть в страну чистоты и здоровья.

Мойдодыр: В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся! (под музыку марша дети во главе с Мойдодыром делают круг по залу.) Вот мы и пришли в Страну здоровья, Вода, тебе слово.

Вода: Ребята, зачем нужна вода? Правильно.

Воспитатель: А, что стало бы без воды с деревьями, цветами. А человек сможет жить без воды? Вы, верно, сказали, что вода нужна для умывания. А как умываются разные животные? Вспомните, в какой сказке говорится о том, как умываются животные?

Правильно! «Мойдодыр». А кто написал эту сказку? Верно! Корней Чуковский. Давайте вспомним знакомые строки: «Рано утром на рассвете умываются утята....»

Просмотр отрывка из сказки Корнея Чуковского «Мойдодыр»

Вода: Это карта музыкального зала, на ней отмечено место, где вы найдете сюрприз с моими советами. А одну карту я дам, Мойдодыру он будет искать конверт, а что в нем находится, узнаете позднее.

Сколько шариков вы нашли? Сейчас шарики лопнут, и мы прочтем советы. Запомните эти советы. А что же Мойдодыр, ты нашел свой конверт? Ребята, давайте ему поможем.

Мойдодыр: Что же в этом конверте? Ребята, здесь загадки, отвечать можно хором.

• Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится... (мыло).

• Дождик теплый и густой. Это дождик не простой,
Он без туч, без облаков целый день идти готов: (душ)

• Зубаст, а не кусается, как он называется?..... (гребешок)

• В кране нам журчит водица, мойте чаще ваши (лица)

- Руки тщательно я мыла, извела кусок весь (мыла). Молодцы!

Воспитатель: Ребята, а как правильно мыть руки? (ответы, имитация действий)

А что мы чаще моем лицо или руки? Почему? А когда надо мыть руки? Давайте это закрепим.

Руки моем после игры и туалета, с улицы пришел опять не забудь про это!

Но есть еще одно средство, которое помогает быть вам здоровыми. Это физические упражнения. Сейчас мы поиграем. Команды, равняйся! Капитанам доложить о готовности!

1 команда: Равняйся! Смирно! Команда «Чистота» Наш девиз!

«Запомнить надо на всегда, залог здоровья - чистота!»

2 команда: Равняйся! Смирно! Команда «Здоровье» Наш девиз!

«Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам Физкультурой заниматься, заниматься надо нам!»

Воспитатель: на право, на лево! К линии старта шагом марш! Идут под музыку марша.

Игра: «Собери речку» (детям выдаются голубые полоски-ручейки)

Дети по очереди добегают до противоположной стены и укладывают ручейки в речку. Игра: «Собери воду в умывальник» (между командами стоит ведро с водой, у противоположной стены стоят умывальники) Дети по очереди добегают до умывальника и выливают в него воду. Возвращаясь передать разовый стаканчик и встать в конец команды.

Игра: «Развесь полотенца»

Дети после того, как вы умылись, что нужно делать? Правильно, вытираться полотенцем. Чтобы полотенца были чистыми их нужно стирать, потом сушить и утюжить. Вот вам выстиранные полотенца. Первые игроки добегают до бельевой веревки ставят таз, вешают полотенце, закрепив прищепками, бегут обратно, вешают прищепки на шею следующему игроку, передают таз и встают в конец команды.

Мойдодыр:

В школе вашей я живу уж который год.

Откровенно вам скажу: славный вы народ!

Никогда у вас ребята не едят невымытых яблок,

Чистят зубы, моют уши.

Грязнуля: Лучше ты меня послушай, я живу и бед не знаю: Мыло в глаз не попадает, щетка десны не дерет, Губка мокрая не трет, огурцы, морковь не мою... Хочешь друг, пойдем со мною.

Мойдодыр:

Стой, послушай, что полезней: пропадешь с ней от болезней,

Заболеешь и тогда, не поможет вам вода.

Что ж поможем ей друзья?

Ведь бросать в беде нельзя!

Нам тебя, грязнуля, жалко. Дарим мыло и мочалку.

Грязнуля: Я себя давно забыла. А теперь лицо умыла,

Да и стала вспоминать, блузку, что ли постирать.

Мойдодыр: Да кто ты, не пойму?

Грязнуля: Я бывшая Грязнуля, мне стало нынче ясно, Что чистой быть прекрасно! Вода: Смотри, она отмылась и как переменялась!

Мойдодыр: Что ж бывшую Грязнулю мы будем звать Чистюлей.

И по такому случаю тебе мы поручаем

Назвать сегодня лучших. А вот призы. Вручай им!

Воспитатель: Ребята, о чем мы сегодня говорили? А для чего мы умываемся?

(чтобы быть чистыми, не болеть.)

Давайте еще раз повторим пословицу и наш девиз:

«Запомнить надо навсегда – залог здоровья – чистота!»

Просмотр отрывка из сказки Корнея Чуковского «Мойдодыр».

И еще закон такой руки мой перед едой!

Остановка №5. Разнообразие овощей и фруктов. Витамины.

Почему овощи и фрукты перед едой надо мыть?

Задачи:

1. формировать сознательную установку на здоровый образ жизни;
2. систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах;
3. познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека.

Оборудование: рисунки овощей и фруктов, таблички с названиями станций, рисунки с друзьями – витаминами, игровой паровоз, рисунок доктора Неболита.

Ход занятия

Сегодня мы отправимся в путешествие по городу Здоровейску. Мы познакомимся с его жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много станций и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы.

Итак, начнем наше путешествие. На чем же мы отправимся в путь? Угадайте?

Братцы в гости снарядились,
Друг за друга уцепились
И помчались в путь далек,
Лишь оставили дымок. *(Поезд)*

Станция «Овощная»

- Ребята, сейчас вам надо узнать название первой станции. Послушайте отрывок из стихотворения Ю.Тувима:

Хозяйка однажды
С базара пришла,
Хозяйка с базара
Домой принесла:
Картошку, капусту,
Петрушку и свеклу...

- Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка?
- Как все это назовем? (*Овощи*)
- Кто догадался, какая станция нас ждет? (*Овощная*)

Ждут здесь овощи ребят

Кто нужней они узнать хотят!

Сценка «Спор овощей»

Овощи:

Кто из нас, из овощей,

И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Ведущий

Выскочил горошек –

Ну и хвастунишка!

Горошек:

Я такой хорошенький

Зеленький мальчишка!

Если только захочу,

Всех горошком угощу!

Ведущий:

От обиды покраснев,

Свекла проворчала...

Свекла:

Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала

И для винегрета

Лучше свеклы нету!

Капуста:

Ты уж, свекла, помолчи!

Из капусты варят щи.

А какие вкусные пироги капустные!

Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки.
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец:
Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречек
Всем понравится, конечно!

Морковь:
Про меня рассказ недлинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Ведущий:
Тут надулся помидор
И промолвил строго:

Помидор:
Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Ведущий:
У окна поставьте ящик,
Поливайте только чаще
И тогда как верный друг,
К вам придет зеленый... лук!

Лук:
Я приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.

Угадали? Я – ваш друг
Я простой зеленый лук!

Картошка:

Я картошка, так скромна –
Слово не сказала...
Но картошка так нужна
И большим, и малым!

Баклажаны:

Баклажанная икра
Так вкусна, полезна...

Ведущий:

Спор давно кончать пора!

Овощи:

Кто-то кажется, стучит...

(Входит доктор)

Доктор:

Ну конечно, это я!
О чем спорите, друзья?

Овощи:

Кто из нас, из овощей,
Всех вкусней и всех важней?
Кто при всех болезнях
Будет всем полезней?

Доктор:

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

Овощи:

Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей!

Внимание! Вы слышите сигнал? Отправляемся! На нашем пути -

Фруктовая станция.

- Ребята, фрукты приготовили для вас задание. Но сначала давайте подумаем, как отличить фрукты от овощей? (Фрукты обычно выращивают в саду, овощи – в огороде. Фрукты обычно сладкие (кроме лимона), а овощи – нет, хотя сладковатая морковь – овощ.)

- Фрукты приготовили для вас кроссворд. Давайте вместе его разгадаем.

						1.	В	И	Н	О	Г	Р	А	Д	
2.	М	А	Н	Д	А	Р	И	Н							
		3.	Г	Р	А	Н	А	Т							
			4.	Г	Р	У	Ш	А							
				5.	Л	И	М	О	Н						
6.	А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н							
						7.	А	Н	А	Н	А	С			
							8.	Ф	Р	У	К	Т	Ы		

1. Ягода известная
Прозрачная, полезная
Этой ягоде я рад,
Это вкусный... (*Виноград*)
2. Младший брат апельсина (*Мандарин*)
3. Маленькая печка с красными угольками (*Гранат*)
4. Какой плод человеческим именем величается? (*Груша*)
5. Яркий, кислый, налитой,
Весь в обложке золотой (*Лимон*)
6. Желтый, круглый, ты откуда?
Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

Можешь съесть меня, но только

Раздели сперва на дольки.

.Как меня ты назовешь? (*Апельсин*)

7. Диковинка заморская

С зеленым хохолком.

Не растет у нас

Полезный... (*Ананас*)

8. Как назвать это все одним словом? (*Фрукты*)

Дети вписывают слова и получают слово «ВИТАМИНЫ».

- Как вы думаете, почему появилось это слово?

- Почему нужно есть много овощей и фруктов?

Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах: они полезны для организма человека. Без витаминов человек болеет.

Жители этой станции приготовили для вас игру под названием: «Фрукт или овощ». Если назван овощ, то встают девочки, если фрукт – встают мальчики.

Внимание! Внимание! Мы подъезжаем к «Витаминной» станции, где живут наши друзья – Витамины. Давайте познакомимся с ними.

- Посмотрите, в зеленой одежке нас встречает Витамин А (хором), в синей одежке – Витамин В, а в красной – Витамин С.

- Что в руках у друзей-Витаминов? (Корзины с овощами и фруктами).

- А почему у них разные овощи и фрукты? (В разных овощах и фруктах содержатся разные витамины).

- Давайте же прочитаем, что говорят нам Витамины.

Витамин А:

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

- В каких овощах содержится витамин А? (Капуста, морковь, помидор).

Витамин В:

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я!

- В каких овощах и фруктах он содержится? (Свекла, яблоки, редиска, зелень салата).

Витамин С:

Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

- А где же мы встретим этот витамин? (В черной и красной смородине, лимоне и луке).

Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

5. Теперь наш путь к доктору Неболита. Вы конечно же, прекрасно знаете его старшего и давнего друга доктора Айболита. Так вот он его коллега. Там, где он появляется у всех сразу же проходят все болезни. Поэтому и назвали его доктором Неболита. (Выходит доктор Неболит).

У доктора Неболита есть советы, которые предостерегают от болезней.

- Давайте его послушаем.

1. Ешьте овощи и фрукты

Будете здоровы!

2. Не забывайте хорошо мыть овощи и фрукты перед употреблением!

Как вы думаете, почему? Какой вывод можно сделать? (Перед едой необходимо мыть овощи и фрукты).

Доктор Неболит:

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать

И в жизни эти знания

Повсюду применять!

Наше путешествие по городу Здравейску подошло к концу.

- Для чего человеку нужны витамины?

Остановка №6. Спортивно-творческая игра «Сам себе доктор»

Цели и задачи:

- воспитание любви к здоровому образу жизни;
- развитие творческого и физического потенциала учащихся;
- освоение навыков коллективной деятельности;
- развитие организационных навыков, самодисциплины;
- формирование у учащихся начальных классов потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- раскрытие творческого потенциала и индивидуальных способностей детей через систему творческих и практических занятий и методику коллективной творческой деятельности.

Форма игры: соревнование, путешествие с правилами.

Краткое описание: Командиры отрядов, избранные в штаб игры, определяют название, содержание работы, реквизит станций, маршруты следования. Станции располагаются в рекреации 2 этажа школы (весной в школьном дворе), каждый отряд имеет маршрутный лист, куда ставится оценка по 5-балльной системе и где отмечаются особые успехи членов команды отряда.

Игра начинается с торжественной линейки, где объясняются правила игры, представляются жюри станций, вручаются маршрутные листы. Все станции начинают работать одновременно, время работы на каждой станции – 10 минут, отряды переходят к другой станции соответственно маршрутному листу.

Отряд (класс) делится на 4 группы. Для каждой группы на станции предусмотрено задание.

Штаб во время игры реализует деятельность станций, подводит итоги, на линейке награждает победителей.

Маршрутный лист отряда _____ (класса)

<u>Название станций</u>	Кол-во баллов	Особые отметки, штрафные баллы	Роспись жюри
Здоровье дорожке богатства			
Спортивная			
Делу время – потехе час (Домашнее задание: декламация; хореография; вокал)			
Витаминкино			
Итого:			

I станция

Карточка – задание на станции «Здоровье дорожке богатства»

Вопросы I группе:

1. Напиши пословицу (крылатое выражение) о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Если врач ещё в пути, как оказать первую помощь (демонстрация оказания помощи):

- а) при ушибе головы;
- б) если ужалила пчела;
- в) если носовое кровотечение.

3. Подчеркни правильный ответ.

а) Начинать чистку зубов следует:

- с передних зубов;
- с внутренней поверхности зубов;
- с боковых зубов.

б) Сколько минут нужно чистить зубы?

- 2 – 3 минуты;
- 1 минута;
- 5 минут.

в) Как часто нужно менять зубную щетку?

- раз в год;
- раз в полгода;
- каждые три месяца.

Вопросы II группе:

1. Напиши пословицу (крылатое выражение) о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Если врач ещё в пути как оказать первую помощь (демонстрация оказания помощи):

- а) закрытый перелом предплечья;
- б) при венозном кровотечении;
- в) при укусе насекомого.

3. Подчеркни правильный ответ.

а) Выбери название болезни, передающейся воздушно-капельным путём:

- гепатит;
- грипп;
- скарлатина.

б) Как называют любителей купания зимой в ледяной воде:

- моржи;
- тюлени;
- котики.

в) Как называется река, на берегах которой жили пациенты доктора Айболита:

- Конго;
- Волга;
- Лимпопо.

Вопросы III группе:

1. Напиши пословицу (крылатое выражение) о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Если врач ещё в пути как оказать первую помощь (демонстрация оказания помощи):

- а) при растяжении связок в голеностопном суставе;
- б) при артериальном кровотечении предплечья;
- в) при укусе собаки.

3. Подчеркни правильный ответ.

а) Как называется недостаток витаминов в организме:

- гипервитаминоз;
- гиповитаминоз;
- полиноз.

б) Как называется витамин, защищающий нас от простуды:

- витамин А;
- витамин В;
- витамин С.

в) Основной путь передачи гриппа:

- контактный (при рукопожатии, совместных играх);
- через кровь (при инъекциях, при переливании крови);
- воздушно-капельный (через воздух при чихании или кашле).

Вопросы IV группе:

1. Напиши пословицу (крылатое выражение) о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Если врач ещё в пути как оказать первую помощь (демонстрация оказания помощи):

- а) при ушибе мягких тканей лица (гематома под глазом);
- б) при укусе пчелы;
- в) при порезе пальца.

3. Подчеркни правильный ответ.

а) Какую болезнь таит в себе глоток сырой воды из реки или водоёма?

- дизентерия;
- ангина;
- грипп.

б) Листья какого растения можно использовать как кровоостанавливающее средство?

- крапива;
- подорожник;
- ландыш.

в) Какой витамин содержится в большом количестве в лимоне?

- витамин А;
- витамин В;
- витамин С.

II станция

Карточка – задание на станции «Спортивная»

Задания группам:

1. «Меткий стрелок».
2. Качание пресса на шведской стенке (мальчики), качание пресса на скамейке (девочки).
3. Подтягивание.
4. Прыжки в длину с места.

III станция

Карточка – задание на станции «Делу время – потехе час!»

Демонстрация домашнего задания:

- декламация;
- хореография;
- вокал.

IV станция

Карточка – задание на станции «Витаминкино»

Выпуск санбюллетеня, посвященного здоровому образу жизни (выполняется всеми участниками).

Остановка №7. Тема урока: «Коктейль здоровья»

Тема урока: «Коктейль здоровья»

Цели:

1. Формировать сознательное отношение детей к своему здоровью.
2. Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни.

Оборудование:

1. Оформление классной доски: плакаты с пословицами
 - «В здоровом теле – здоровый дух»,
 - «Движение – это жизнь!»,
 - «Мельница живёт водою, а человек – едою»,
 - «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»,
 - «Сон – лучшее лекарство»,
 - «Делу – время, а потехе – час»;
 - изображение огромного стакана для коктейля со вставленной «соломкой» (ватман и цветная бумага);
 - тема урока написана на цветных кружках, имитирующих разные витамины.
2. *Аудиозапись:* «Ритмика для детей» – «Прыг – скок», песня «Улыбка» (авторы В. Шаинский, М. Пляцковский).
3. Дети рассажены по «звёздочкам», приготовлены эмблемы: «Питание», «Закаливание», «Движение», «Отдых», «Хорошее настроение».
4. Кукла из классного кукольного театра – мальчик Стобед.
5. Индивидуальные тренажёры для массирования стоп – коврики с бугорками.
6. Мяч жёлтого цвета – «колобок»
7. 4 подноса и карточки с изображением различных блюд для игры «Юный кулинар».

На урок приглашены в качестве жюри члены родительского комитета

Ход занятия

Урок начинается с коллективной игры «Колобок».

Стоя в кругу, дети передают жёлтый мяч из рук в руки с коротким комплиментом: «Ты самый добрый», «Ты – хорошая подруга», «А ты очень весёлый»... Мяч доходит до мальчика Стобеда (этой большой куклой руководят два ученика-кукловода, один из которых произносит слова Стобеда).

Ученица передаёт мяч со словами: «Ты всегда в хорошем настроении».

Стобед: Да, это так, но сегодня у меня упадок сил! Ребята, я слышал, есть «Коктейль здоровья», выпьешь который – и порядок! Вы уже третий год занимаетесь по программе «Здоровому всё здорово». Не раскроете ли мне секрет этого напитка?

Учитель: Дети, поможем Стобеду? (Утвердительные ответы ребят.) Итак, мы сегодня составим рецепт необыкновенного коктейля, который помогает чувствовать себя сильным, весёлым, бодрым, даже в конце учебного года.

Учитель: Мы прошли тему: «Твоё здоровье – в твоих руках» и для обобщающего урока получили задания по «звёздочкам» подобрать дополнительные интересные сведения по разделам: «Закаливание», «Движение», «Питание», «Отдых», «Хорошее настроение». Ребята, сможем ли мы, используя подготовленный материал, выполнить просьбу Стобеда?

- Тогда объясните значение слова «коктейль».

Дети: Коктейль – это полезный витаминный напиток. Смесь сока, молока, кефира с добавлением мёда, яиц, фруктов, овощей.

Учитель: Итак, сначала поговорим о здоровом питании. «Звёздочка», готовившая тему «Питание», делает сообщение. Остальные ребята могут вносить свои дополнения.

Питание

Сообщение первой «звёздочки».

а) Питание человека должно быть **полноценным**, чтобы присутствовали белки (мясо, рыба, яйца, творог), жиры (сливочное, подсолнечное масло, животные жиры, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, сахар). Необходимы и минеральные соли.

б) Питание должно быть **регулярным**. Учащимся следует принимать пищу 4-5 раз в сутки: на завтрак, обед, полдник, ужин и перед сном обезжиренный кефир.

в) **Умеренность** – мать здоровья. Не переедайте, не перегружайте свой желудок.

г) Во время приёма пищи **нельзя** разговаривать, торопиться, есть слишком горячее или острое блюдо.

Ребята проводят **игру** «Юный кулинар».

Участники «готовят» еду на завтрак, обед, полдник, ужин. На 4 подноса выкладывают карточки с названиями блюд и показывают жюри.

Члены жюри отмечают правильность выполнения работы.

Выступление терапевта.

- Мы любим вкусные аптечные шарики – витамины, знаем, что они прячутся в моркови и яблоках, апельсинах и капусте. Но особенно весной не докармливаем наш организм необходимыми витаминами.

Производятся они в основном растениями. Животные, питаясь растительной пищей, накапливают их в своих органах и тканях. Поэтому источником витаминов для человека служит как растительная, так и животная пища.

Витамины заслуживают уважение. При длительном их недополучении возникает заболевание – авитаминоз. Каждый авитаминоз имеет свои особенности: Д – это рахит, В – бери-бери, С – цинга т.д. При упадке сил и нехватке витаминов в народной медицине применяются фруктовые и овощные соки. Например, капустный сок лечит язву, огуречный – гонит прочь отёки, лечит дёсна, свекольный – очищает кровь.

Итог по теме «Питание».

Командир «звёздочки» подходит к доске и прикрепляет на фоне огромного стакана **эмблему** «Здоровое питание» (цветной кружок, имитирующий витамин, на котором стилизованное изображение овощей и фруктов).

Ребята произносят свой **девиз**: «Мельница живёт водою, а человек – едою».

Дети обмениваются своими рецептами салатов, соков, коктейлей.

Закаливание

С сообщением выступает ученица второй «звёздочки» Аня:

а) Основными средствами закаливания являются: **солнце, воздух и вода.**

б) Закаливание можно начинать в **любое** время года.

в) Начал закаливающие процедуры – **не прекращай**, не делай перерывов.

г) Закаляться нужно **постепенно**, если заболел – начинай сначала.

Обтирания, обливания холодной водой, контрастные ванны для ног – это очень простые, но эффективные средства закаливания.

Аня раздаёт детям «Памятки для закаливания».

Ваня вместе с ребятами разучивает **упражнения** закаливающего характера. Дети выходят из-за столов и под руководством инструктора под музыку выполняют движения босыми стопами ног на приготовленных резиновых коврика тренажёрах.

Итог по теме «Закаливание».

Командир вывешивает **эмблему** (цветной кружок со стилизованным изображением человечка, принимающего душ). Дети поют два куплета песни «Закаляйся!» на слова В. Лебедева-Кумача, музыку В.Соловьёва-Седого:

Закаляйся, если хочешь быть здоров,

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Всех полезней солнце, воздух и вода, –

От болезней помогают нам всегда.

От всех болезней нам полезней

Солнце воздух и вода!

Движение

Мальчики, не один год занимаются в спортивной секции «Каратэ». Они подготовили показательные выступления.

С сообщением выступает **Ильдар**:

- «Каратэ» – означает пустой кулак. Этот вид спорта родился на востоке для защиты от нападения. “Каратэ” не разрешает обижать слабых.

Учитель: Какими видами спорта могут заниматься дети вашего возраста?

Дети: Плаванием, конькобежным, лыжным видами спорта, лёгкой атлетикой, футболом т.д.

Девочки, подготовили выступление по ритмической гимнастике и под музыку «Ритмика для детей» пригласили всех присутствующих принять участие в танце.

Итог по теме «Движение».

Ребята произносят свой **девиз**: «Движение – это жизнь!» и прикрепляют **эмблему** (цветной шарик с изображением ребёнка, выполняющего зарядку) на доску.

Отдых

3-я группа, подготовила и показала весёлые короткие **пантомимы**.

- «Игра после школы» (физический отдых).

- «Уборка квартиры» (помощь семье).

- «Занятия спортом» (смена вида деятельности умственного на физический).

- «Рыбак у реки» (отдых на природе).

- «Дневной сон» («Сон – лучшее лекарство»).

Дети обсудили увиденное и высказали мнение: отдых может быть и активным, и пассивным.

Итог по теме: «Отдых».

Ребята назвали свой **девиз**: «Делу – время, а потехе – час». Командир, прикрепил **эмблему** (на цветном шарике изображение палатки в лесу и детей, играющих с мячом).

Хорошее настроение

Ребята пятой группы, выступили с сообщением:

а) **Гелатологией** – наукой о смехе – учёные занимаются вполне серьёзно.

Немецкие исследователи пришли к выводу: 1 минута смеха приносит столько же пользы, сколько 45 минут урока физкультуры. Известный факт: 5 минут смеха заменяют 200 грамм сметаны.

б) **Смехотерапия** лечит язву, астму, колит. В процессе смеха активизируется дыхание, усиливается кровоснабжение всех органов, в мозг поступает больше кислорода.

в) Во время смеха вырабатываются **опианты** – обезболивающие средства. 10 минут смеха дают возможность на два часа избавиться от боли, - считает американский журналист Норман Казинс, страдавший тяжёлым заболеванием позвоночника.

г) Немецкий психолог Вера Биркенбил советует уединиться и **«надеть» на лицо улыбку**. Её необходимо удержать хотя бы одну минуту, чтобы сигналы об этом выражении лица могли активно воздействовать на мозг. Не было случая, чтобы в течение минуты гримаса не начала приобретать черты по - настоящему искренней улыбки. Одновременно начинает меняться и настроение. Мир не кажется уже таким мрачным.

Показ миниатюр.

а) Больной:

- Доктор, у меня везде болит, куда не ткну – везде болит. И тут болит, и тут болит!

Врач:

- Ну–ка, ну–ка, покажите свои пальцы. О-о-о! Вы не пробовали постригать ногти?

б) Мама:

- Сынок, побольше ешь рыбу, это полезно, в ней много фосфора.

Сын:

- Мама, но я же не хочу светиться, а хочу лишь выздороветь!

в) Доктор (говорит по телефону):

- Алло, это квартира Ивановых? Вы, мамаша, не волнуйтесь, только не волнуйтесь, ради бога! Ваш сын проглотил авторучку!

Мама:

- Да-а? Хорошо, пусть пока попишет карандашом!

Ребята прикрепляют **эмблему** (улыбка на цветном шарике) и произносят **девиз**: «В здоровом теле – здоровый дух!» Они предлагают всем присутствующим спеть **песню** В.Шаинского и М. Пляцковского «Улыбка».

Выступление члена классного родительского комитета. Она поздравила детей (7 человек), которые в течение всего учебного года не пропустили по болезни ни одного дня, и подарила призы – пакетики с соком, фрукты. Все остальные дети получили баночки с витаминами.

Итог урока здоровья

На доске получилось законченное изображение «**Коктейля здоровья**» со стилизованными эмблемами, означающими: «**Питание**», «**Закаливание**», «**Движение**», «**Отдых**», «**Хорошее настроение**».

Стобед: Ребята, я сегодня многому научился у вас, большое спасибо!

Он зачитывает «Рецепт «Коктейля здоровья» от учащихся 3-б класса.

«Рецепт «Коктейля здоровья»

Возьмите стакан свежей ключевой **воды**, согретой светом весеннего **солнца** и насыщенной пузырьками свежего **воздуха**. Добавьте ломтики любимых **фруктов**, богатых **витаминами**. Перемешайте быстрым, энергичным **движением**. Сверху посыпьте щепотку первоапрельского **юмора**. Выпейте не торопясь, с наслаждением, делая небольшой **отдых** между глотками, чтобы почувствовать всю полноту вкуса. Приятного аппетита!

Желаем вам крепкого здоровья!

Остановка №8. «Витаминки»

Задачи:

- Расширить знания детей о витаминах, познакомить с разными видами витаминов.

- Сформировать культуру употребления витаминов в рамках здорового образа жизни.

- Вовлечь учащихся в проектную деятельность по исследованию здорового режима питания.

Распределение учащихся по группам.

Для каждой группы было подготовлено интересное исследовательское задание:

1 группа: исследование про витамин А

Самым первым витамином был открыт А – ретинол, обладающий мощными антиоксидантными свойствами. Поэтому его называли витамином А – по названию первой буквы латинского алфавита. Витамин А содержится в красных, желтых и зеленых овощах и фруктах, во многих ягодах и травах.

В моркови, абрикосах, тыкве, шпинате и в петрушке. Лучшие источники витамина А – печень, рыбий жир, сливочное масло, желтки яиц, цельное молоко и сливки. Без витамина А невозможен синтез белков, обмен веществ, здоровье клеток, зубов костей, правильное распределение жиров отложений

Он замедляет старение и помогает появляться и расти новым клеткам. Сколько витамина А необходимо человеку? Когда речь идет о здоровье, все индивидуально: это зависит от, возраста, телосложения, физического и психического состояния. Детям и подросткам требуется не менее 400 – 1000 мкг в сутки, и здесь тоже все индивидуально. Самым известным признаком нехватки витамина А считают «куриную слепоту», когда человек очень плохо видит при слабой освещенности.

2-я группа: Витамины группы В.

Витамины группы В благотворно воздействуют на нервную систему человека. Они содержатся в большинстве продуктов растительного происхождения, в муке ржаной, пшеничной грубого помола, гречневой и овсяной крупе, пшенице, горохе, бобовых, в грецких орехах, пивных дрожжах, в свинине, говяжьей и свиной печени. Витамин В2 (рибофлавин) – активный участник окислительно-восстановительных процессов в организме и

дыхании. Витамин В2 содержится практически во всех растительных и животных продуктах.

Наиболее высокое его содержание в говяжьей печени, сыре, твороге, кефире яйца, семечках подсолнуха.

Витамин В3 (витамин РР или никотиновая кислота) также участвует в окислительно-восстановительных процессах организма, регулирует высшую нервную деятельность, функции органов пищеварения, сердечно-сосудистую систему. Основные пищевые источники витамина В3, это мясо курицы, кролика, телятина, говядина, баранина, рыба, грибы, бобовые.

Витамин В6 (пиридоксин) – участвует в обмене аминокислот в синтезе антител ДНК, эритроцитов. При дефиците витамина В6 богаты мясо животных и птицы, гречневая, перловая, ячневая крупы, пшено, бобовые, бананы, картофель.

3-я группа: «Здоровье и иммунитет»

Иммунитет – это слова произошло от латинского (освобожденный). Древние люди считали, что человек с хорошим иммунитетом невосприимчив к болезням. И лишь спустя века медики узнали, что в организме каждого из нас постоянно идет напряженная борьба инфекции и клеток-защитников (эритроцитов). И от того, кто победит в этой вечной войне, зависит наше здоровье и даже жизнь. Давно известно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Суточная потребность в витаминах может быть небольшой, но именно от обеспеченности витаминами зависит нормальная работа иммунной системы и энергетический обмен. Вот почему витаминный дефицит ускоряет старение организма и увеличивает частоту инфекционных заболеваний и злокачественных опухолей, что значительно сокращает продолжительность и качество жизни. В наши дни проблема укрепления иммунитета становится все более и более важной. Сторонники здорового образа жизни учредили новый весенний праздник – День иммунитета который отмечают 1 марта. Как укрепить иммунитет? Одно из правил – начинай день со стакана свежесжатого сока. Все полученные вещества в

течение 10-15м усваиваются, а клетчатка (в овощах и фруктах ее очень много) очищает кишечник от ядов и токсинов.

Какие еще формы поддержания иммунитета вы знаете? Готовите ли вы свежевыжатые соки дома? Какие?

4-я группа: «Нормы потребления витаминов».

В составе пищи. Которую мы едим, содержатся различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие укреплению организма, исцелению, а так же наносящие вред здоровью. К незаменимым, жизненно важным компонентам питания наряду с белками, жирами и углеводами относятся витамины.

Потребности в витаминах и минеральных веществах для подростков

	от 11	до 14	от 15	до 18
	мальчики	девочки	юноши	девушки
Витамин С мг	70	60	90	70
Витамин В1, мг	1,3	1,3	1,50	1,3
Витамин В2, мг	1,5	1,5	1,8	1,5
Витамин В6, мг	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин, мг	18,0	20,0	18,0	
Витамин В12,мг	3,0	3,0	3,0	3,0
Фолаты, мкг	300-400	300-400	400	400
Пантотеновая кислота, мг	3,5	3,5	5,0	4,0
Биотин, мкг	25	25	50	50
Витамин А, мкг	1000	800	1000	800
Витамин Е, мг	12,0	12,0	15,0	15
Витамин Д, мкг	80	70	120	100
Кальций, мг	1200	1200	1200	1200
Фосфор, мг	1200	1200	1200	1200
Магний, мг	300	300	400	400
Калий, мг	1500	1500	2500	2500

Натрий, мг	1100	1100	1300	1300
Хлориды, мг	2300	2300		
Железо, мг	15,0	15,0	18,0	18,0
Цинк, мг	12,0	12,0	12,0	12,0
Йод, мг	0,13	0,13	0,15	0,15
Медь, мг	0,8	0,8	1,0	1,0
Селен, мг	0,04	0,04	0,05	0,05
Хром, мкг	25	25	35	35
Фтор, мг	4,00	4,00	4,0	4,0

Все синтетические витамины, выпускаемые медицинской промышленностью идентичны природным, присутствующим в натуральных продуктах питания, и по химической структуре, и по биологической активности. Витамины, выпускаемые промышленностью, выделяют из природных источников или получают из природного сырья. Витамин С делают из природного сахара – глюкозы, витамин Р выделяют из черноплодной рябины, кожуры цитрусовых. Процесс производства витаминов высокотехнологичен, он гарантирует не только высокую чистоту, но и строго контролируемую сохранность витаминов. Высушивание, замораживание, механическая обработка хранение в металлической посуде, пастеризация и другие достижения цивилизации снижают содержание витаминов в продуктах. При жарке свинины потеря витамина В составляет 35%, тушении -60%, варке-80%.

После трех дней хранения продуктов процент витаминов значительно снижается. А ведь в среднем девять месяцев в году жители нашей страны употребляют в пищу овощи и фрукты замороженные, длительно хранящиеся или же выращенные в теплицах.

Как в домашнем хозяйстве родители сохраняют питательные свойства продуктов? Как готовить правильно, чтобы сохранить максимальное

количество витаминов? Какую посуду и технологии надо для этого использовать?

Итог, вывод: 1. Пища должна быть натуральной, богатой витаминами и антиоксидантами для этого в рацион надо включить как можно больше овощей и фруктов. 2. Не следует списывать со счетов и мясо, особенно в холодное зимнее время. 3. Повышают иммунитет полезные кисломолочные

Продукты 3. Важно применять на кухне как старинные рецепты здорового питания, так и современные технологии, помогающие сохранить в пище больше витаминов. 4. При дефиците витаминов принимать «синтетические – витамины по согласованию с врачом».

Остановка №9. урок – проект «Витамины»

Урок направлен на развитие познавательных и творческих способностей учащихся в процессе разработки проекта.

В течение одного урока очень сложно создать и защитить любой проект, поэтому сегодня, чтобы показать все этапы проекта, мы заранее сформировали группы и распределили обязанности. Каждый ученик подготовил часть материала для общего проекта.

Ход занятия

Добрый день дети, добрый день уважаемые гости. Сегодня нам предстоит решить очень важную проблему: *(стук в дверь)*

- Здравствуйте, разрешите войти?

- Почему ты опоздал?

- Я был у Розы Николаевны.

- А что случилось?

- Понимаете, днём вижу нормально, в сумерках зрение резко понижается. Не могу читать, буквы прыгают и расплываются. При переходе из света в темноту не могу сориентироваться в пространстве, а ночью становлюсь совершенно беспомощным. Кроме того, наблюдается сухость и шелушение кожи, волосы и ногти ломаются. Появилась слабость, аппетит отсутствует.

- И что она сказала?

- Авитаминоз. А что это такое я не знаю?

- Хорошо проходи, садись.

Сейчас мы и попробуем рассмотреть данную проблему, так как тема сегодняшнего урока **«Витамины»**.

Сегодня у нас не просто урок, а урок проект, значит, результатом работы должен быть какой-то продукт.

Продуктом нашего урока должен получиться – альбом «Витамины».

Прежде чем мы приступим к работе, давайте ещё раз вспомним структуру проекта *(повторяют)*.

Исходя из темы, попробуйте сформулировать цель нашего урока:
Изучение роли витаминов и их влияния на организм человека.

Определим задачи, благодаря которым мы добьёмся данной цели.

Задачи: 1. Изучить многообразие витаминов и их влияние на организм человека; 2. Определить продукты питания, содержащие данные витамины и их суточную потребность; 3. Выяснить что такое авитаминоз и причины их вызывающие; 4. Экспериментально доказать наличие одного из витаминов в фруктах; 5. Оформить альбом – проект «Витамины».

Сегодня мы работаем в группах. Вашим домашним заданием было приготовить материал (*заготовки*) по витаминам.

У каждой группы на столе лежат вакансии и план работы группы. Ваша задача в течение 1 минуты распределить обязанности среди участников группы и приступить к работе. Избранный вами хранитель времени чётко следит за регламентом, а руководитель контролирует работу всей группы.

Для оформления листочков в альбом отводится 10 минут и ещё 3 минут для подготовки небольшого выступления – защиты, форма защиты может быть разнообразной: выступление, реклама, стихи, сценки и др.

Работа в группах:

Информационный центр.

Редактор – организатор

Хранитель времени

НИИ

Редактор – организатор

Хранитель времени

Лаборанты

Рабочая группа №1

Редактор – организатор

Хранитель времени

Художник – оформитель

Рабочая группа №2

Редактор – организатор

Хранитель времени

Художник - оформитель

Защита проекта.

Вступительное слово предоставляется информационному центру.

«Информационный центр» - выступление.

Мы представляем коллективный творческий проект на тему «Витамины» (**ВИТАМИНЫ** – это низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, необходимые в небольших количествах для нормальной жизнедеятельности организма. Одна из основных функций витаминов заключается в том, что они являются составной частью коферментов и необходимы для важнейших ферментативных реакций.

Все животные и растения нуждаются почти во всех известных витаминах, и поэтому растения, а также некоторые животные обладают способностью синтезировать те или иные витамины. Однако человек и ряд животных, по-видимому, в процессе эволюции утратили эту способность.

Источником витаминов для человека являются пищевые продукты растительного и животного происхождения. Они поступают в организм либо в готовом виде, либо в форме провитаминов, из которых затем ферментативным путем образуются витамины. Некоторые витамины у человека синтезируются микробной флорой кишечника.

В результате отсутствия витаминов в организме человека возникают различные заболевания, получившие название авитаминозов.

Авитаминозы — тяжелые заболевания, которые в отсутствие лечения могут привести к смертельному исходу. Каждый авитаминоз может быть предупрежден или излечен только приемами соответствующего витамина.

Заболевания, возникающие от недостаточного поступления в организм определенных витаминов, получили **название гиповитаминозов**. Гиповитаминозы распознаются труднее, чем авитаминозы, т. к. характер заболевания имеет менее выраженную картину.

Гиповитаминозы: 1. понижают работоспособность и предрасполагают к инфекционным заболеваниям. Они часто проявляются в весенние периоды, когда ограничено потребление растительной пищи, основного источника многих витаминов. Некоторые витамины разрушаются при длительной термической обработке и консервировании пищевых продуктов, что ведет к существенному снижению их витаминной ценности.

2. Могут возникать вследствие острых или хронических расстройств желудочно-кишечного тракта, приводящих к снижению всасывания витаминов в кишечнике.

3. Могут возникать при определенных состояниях человека, связанных с повышенной потребностью организма в витаминах. Это — периоды активного роста, беременность, большие физические нагрузки, серьезные инфекционные заболевания и пр.

Остановка №10 Влияние витаминов на организм человека

Цель: Изучение роли витаминов и их влияния на организм человека.

Задачи: 1. Изучить многообразие витаминов и их влияние на организм человека.

2. Определить продукты питания, содержащие данные витамины и их суточную потребность.

3. Выяснить что такое авитаминоз и причины их вызывающие.

4. Экспериментально доказать наличие одного из витаминов в фруктах.

5. Оформить альбом – проект «Витамины».

Результаты работы могут быть использованы на уроках биологии, химии, английского языка и всем желающим.

Ожидаемый результат: Узнать больше информации о витаминах и их влиянии на организм человека, выяснить причины авитаминоза, оформить альбом.

«НИИ» – выступление + лабораторная работа

Сотрудники нашего института изучили историю открытия витаминов и провели исследования по изучению устойчивости витамина в фруктах.

Кратко «Об истории открытия витаминов».

Люди давно заметили: если в питании человека отсутствуют свежие овощи и фрукты, у него развиваются тяжелые заболевания. Первыми с этим столкнулись моряки в далеких плаваниях, исследователи в полярных экспедициях. От неизвестной болезни умирали целые экипажи и экспедиции, даже если они были хорошо обеспечены продуктами питания – консервами, сухарями. Причину этого заболевания установил наш соотечественник Н. И. Лунин. Впервые необходимость витаминов для нормального питания была доказана русским врачом Н. И. Луниным в 1880-1881 годах. В чем же суть его опытов? Группа животных (мыши) получала искусственно приготовленные из молока компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, а также дополнительно минеральные соли и воду. Но на таком рационе животные жить не могли – гибли. А если в эту искусственно приготовленную

пищу добавлялось немного натурального молока, то они оставались здоровыми. Так Н. И. Луниным экспериментально было доказано, что, кроме известных пяти компонентов пищи, в ней должны быть еще какие-то! Однако работа Лунина в то время не получила достаточного признания и оставалась в сущности забытой.

В 1890 году на этот вечнозеленый тропический остров приехал голландский врач Эйкман. Но эта красота природы начала бледнеть для молодого доктора, когда он поближе узнал тяжелую жизнь местных жителей, впервые для себя столкнулся с новой странной болезнью, которую местные жители называли “бери-бери”, что в переводе обозначает “ножные оковы”. И в самом деле, начиналась болезнь с онемения ног, потом наступали судороги, возникали параличи. Болезнь не поддавалась лечению, происхождение ее оставалось неизвестным. Врач был в отчаянии, пока не помог ему счастливый случай. Эйкман заметил, что куры, находящиеся в курятнике, тоже страдают “бери-бери”, как и люди. Вместе с тем куры, свободно разгуливавшие по двору, этой болезнью не страдали. И тех и других кур кормили очищенным рисом, но для обитателей курятника рис был единственной пищей, а свободно живущие птицы получали приправу в виде червячков, гусениц, зерен и тому подобное. Позднее Эйкман сам научился вызывать эту болезнь, кормя птиц только очищенным рисом, а так же лечить заболевших, добавляя шелуху от риса но в чем все ж таки причина болезни, что за вещество ее вызывает, почему шелуха оказывает лечебное действие, узнать Эйкману не удалось.

А теперь обратимся непосредственно к тому, кто открыл это таинственное вещество и дал ему имя. Польский ученый Функ проводил исследования с белым, очищенным рисом. Птицы ели очищенный рис, и страшная судорога запрокидывала их головы назад, сводила лапки. Но стоило больному голубю ввести совсем немного желтоватого кристаллического вещества, полученного из отрубей, как он начинал поправляться, а после повторных введений препарата становился здоровым. И тут Функу стало ясно, что он владеет тем таинственным веществом, без

которого невозможна нормальная жизнь. Он дал веществу вполне достойное его свойствам название – витамин, соединив в одном слове латинское «вита», что означает жизнь, и греческое «амин», указывающее на то, что оно имеет отношение к аминокислотам. А так как к открытию этого вещества его привели поиски причин, вызывающих “бери-бери”, то и назвал он первый витамин витамином Б, или в латинской транскрипции В.Функ считал, что болезнь «Бери-бери» не то, что иное как авитаминоз, т. е. отсутствие витамина, (греческая приставка «а» равнозначна русской «нет»).

С тех пор сделано много открытий в изучении витаминов: известно их количество в отдельных продуктах, получены витамины химическим путем в чистом виде, определены потребности в витаминах для отдельных групп населения. Но многое еще не стало ясно до конца. Например, все ли витамины могут накапливаться в организме, каковы последствия избытка витамина (гипервитаминоз) и недостатка (гиповитаминоз) Эти проблемы изучает специальная наука – витаминология, над ними работают в научно-исследовательских институтах и лабораториях.)

О результатах исследования слово предоставляется лаборантам нашего института (*результаты лабораторной работы*).

Лабораторная работа. «Изучение устойчивости витамина С»

Витамин С очень нестоек, разрушается на воздухе, а также при соприкосновении с металлами. Исследование основано на свойстве аскорбиновой кислоты обесцвечивать йод. При обесцвечивании металлический йод восстанавливается до отрицательно заряженного иона йода.

Оборудование: штатив с пробирками, яблочный сок, яблоко, лимон, кипячёная вода, крахмальный клейстер, часы с секундной стрелкой, пипетка, йод.

Ход работы:

1. Спиртовый (аптечный) раствор йода разведите водой до цвета крепкого чая.

2. Добавьте к раствору немного крахмального клейстера до получения синей окраски.

3. В 4 пробирки налейте по 1мл готового яблочного сока (из коробки), сок разведённый водой 1: 2, сок приготовленный из свежего яблока, сок свежего лимона. По 5 капель приготовленного раствора йода добавьте в каждую пробирку. Наблюдайте изменения окраски в течении 1 минуты. Результаты запишите в таблицу. Опыт повторите для тех пробирок, в которых раствор остался осветлённым.

Если раствор йода не обесцвечивается, значит, в яблочном соке аскорбиновой кислоты мало. Если окраска реактива сохраняется, то витамина С в исследуемом образце нет.

4. Прокипятите яблочный сок и вновь проведите исследование.

5. Почему при приготовлении яблочного сока нельзя пользоваться металлической тёркой?

6. Почему полезнее есть овощи и фрукты сырыми, а не варёными?

Пробы	Лимонный сок	Яблочный сок	Яблочный сок (в коробках)	Разведённый сок (в соотношении 1:2)
Кол-во капель				
5				
6-10				
11-15				

Защита лабораторной работы

Витамин С очень нестоек, разрушается на воздухе, а также при соприкосновении с металлами. Наше исследование основано на свойстве аскорбиновой кислоты обесцвечивать йод. При обесцвечивании металлический йод восстанавливается до отрицательно заряженного иона йода.

Мы взяли 4 пробы: сок лимона, натуральный яблочный сок, 100% сок «Добрый» и этот же сок разбавленный в соотношении 1:2 дистиллированной водой. В каждую пробирку мы постепенно добавляли по несколько капель разведённого раствора йода. После 5 капель раствора в 4 пробирке, где находился разбавленный сок, раствор потемнел, после 10 капель – потемнел

100% сок, 12 капель – натуральный яблочный сок и в последнюю очередь – лимонный сок при 20 каплях раствора йода.

Таким образом, мы пришли к выводу, что наиболее устойчив витамин С в лимонах и менее устойчив в разбавленном соке. Поэтому рекомендуем употреблять фрукты в свежем виде.

Учитель. Витамины – чудесные вещества. В настоящее время известно много витаминов. В большинстве случаев – это различные органические вещества. Для нормальной жизни человека нужно около 20 витаминов.

В настоящее время все витамины делят на 2 группы: водорастворимые и жирорастворимые. **К витаминам, растворимым в воде**, относятся: витамины группы В: В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), РР (никотиновая кислота), В₆ (пиридоксин), В₁₂ (цианкобаламин); фолиевая кислота (Вит.В₉), С (аскорбиновая кислота).

К витаминам, растворимым в жирах относятся: витамин А (ретинол) и каротины, D (кальциферолы), Е (токоферолы), К (филлохиноны).

Познакомимся с некоторыми из них, проведем анализ отдельных витаминов, их авитаминозов. Для этого послушаем выступления следующих групп.

«Рабочая группа №1»

Наша рабочая группа изучала многообразие и роль водорастворимых витаминов на организм человека. К данной группе относятся витамины группы В и витамин С мы бы хотели вас с ними познакомить.

Вит. гр. В – выступление

ТИАМИН (витамин В₁), серосодержащий водорастворимый витамин.

Участвует в процессах обмена углеводов, белков и жиров. Обеспечивает нормальный рост, повышает двигательную и секреторную деятельность желудка, нормализует работу сердца.

При авитаминозе развивается заболевание бери-бери, известное в Китае еще за 2700 лет до н. э. Начиная с 16 столетия, когда в пищу стали употреблять полированный рис, в азиатских странах это заболевание

приобрело массовый характер. Бери-бери проявлялась *в двух формах: полиневрита и тяжелых поражений сердечно-сосудистой системы. При полиневрите* болезнь начиналась с потери аппетита, общей слабости. Больные, точно в кандалах, с трудом передвигали ноги. Резко снижалась кожная чувствительность, затем развивался паралич ног, рук, зрительного нерва, гортани, и наступала смерть.

Вторая форма болезни сопровождалась резко выраженными *расстройствами кровообращения*. Развивались сильная сердечная слабость, одышка, боли в сердце, сильные отеки, особенно в печени, и все заканчивалось смертельным исходом.

На основании исследований Эйкман высказал предположение, что рисовые отруби содержат особые вещества, необходимые для жизнедеятельности, а отсутствие их при полировке риса приводит к заболеванию бери-бери. В конце 19 века ученые обратили внимание, что бери-бери может возникать и в отсутствие рисовой диеты. Как вскоре удалось выяснить, эта форма болезни развивалась при использовании просеянной белой пшеничной муки. Добавление к пищевому рациону отрубей или ржаной муки предотвращало развитие болезни.

Витамин ***V1*** не накапливается в организме в сколько-нибудь значительных количествах, и его доставка с пищей должна происходить по возможности равномерно. Если взрослый человек получает половину нормального количества витамина в течение 5-6 дней, у него появляются признаки гиповитаминоза. Однако даже при полноценном потреблении витамина ***V1*** может развиваться вторичная форма бери-бери. Она возникает у больных с органическими заболеваниями желудочно-кишечного тракта: язвы, рак желудка, хронические энтероколиты и пр., т. е. в случаях, когда нарушено нормальное всасывание витамина

Основные источники тиамина: дрожжи, рисовые и мучные отруби, земляные и лесные орехи, спаржа, гречиха, соя, ржаная мука, яичный желток,

свинина. В настоящее время витамин получают синтетическим путем в промышленных масштабах.

Суточная потребность: 1,4-2,4 мг. Следует помнить, что витамин В₁ разрушается при нагревании свыше 120°C.

ПИРИДОКСИН (витамин В₆), водорастворимый витамин

Участвует главным образом в реакциях синтеза и расщепления аминокислот. Содержится в мясе, рыбе, молоке, печени, дрожжах, многих растительных продуктах. Синтезируется микрофлорой кишечника.

Недостаток пиридоксина вызывает у животных и человека дерматиты, судороги, анемию. Получаемый химическим синтезом пиридоксин используется в медицине.

Авитаминоз **В₆** может возникнуть только при нарушениях процессов всасывания в желудочно-кишечном тракте и при дисбактериозе. При авитаминозе могут развиваться судороги и гипохромная анемия.

Суточная потребность: 1,6-1,8 мг.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА (витамин В₉), водорастворимый витамин.

Фолиевая кислота в качестве кофермента участвует в реакциях синтеза азотистых соединений, используемых для синтеза нуклеиновых кислот, и таким образом является важным фактором размножения клеток. Регулирует и стимулирует кроветворение.

Помимо пищевых источников, фолиевая кислота синтезируется микрофлорой кишечника. Поэтому авитаминоз может возникать при нарушениях процесса всасывания в желудочно-кишечном тракте и дисбактериозе. При авитаминозе развивается пернициозная анемия.

В 1941 Митчелл получил из листьев шпината вещество, которое назвал фолиевой кислотой. В 1943 фолиевая кислота была выделена из печеночных экстрактов и дрожжей, установлена ее структурная формула. В 1945 фолиевая кислота была получена химическим путем.

Основные источники: зеленые листовые растения (салат, капуста, шпинат), томаты, морковь, зерновые (пшеница, рожь), дрожжи, печень, почки, говядина, молоко, яйца.

Суточная потребность: 0,2-0,4 мг.

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА (витамин С), водорастворимый витамин. Синтезируется растениями и животными, за исключением человека и приматов и некоторых других животных, которые получают аскорбиновую кислоту с пищей.

Биологическая роль аскорбиновой кислоты связана с участием в окислительно-восстановительных процессах клеточного дыхания. Влияет на различные функции организма: проницаемость капилляров, рост и развитие костной ткани, повышает иммунобиологическую сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям, стимулирует продукцию гормонов надпочечников, способствует регенерации. Отсутствие аскорбиновой кислоты в пище человека понижает сопротивляемость к заболеваниям, вызывает цингу.

Цинга известна человечеству с давних времен. Первые симптомы цинги – кровоточивость десен (повышение проницаемости капилляров), выпадение зубов, общая слабость, позднее — опухание всех суставов, разрушение костей, возникновение пороков сердца, резкое ухудшение деятельности желудка и кишечника, в которых образуются множественные кровоточащие язвы. В конечном итоге наступает смерть. Достоверные сведения о цинге как о массовом заболевании относят к 13 веку, ко временам крестовых походов с длительной осадой крепостей.

Люди низкого звания обычно цингой болели мало, т. к. основными продуктами их питания были капуста, лук, репа, морковь. С древних времен цинга была бичом мореплавателей. Отправляясь в длительные плавания, моряки брали с собой муку, зерно, сушеное мясо, а для овощей и фруктов на кораблях не было места. Через несколько месяцев плавания у моряков развивалась цинга, от которой иногда погибал весь экипаж. Так, в 1498 Васко да Гама при переходе вокруг мыса Доброй Надежды потерял 150 человек из

160 человек команды. Мореплаватели также заметили, что цинга быстро излечивалась, когда корабль приставал к берегу и команда могла есть фрукты и овощи.

Наиболее богаты аскорбиновой кислотой плоды шиповника, красного перца, черной смородины, листовые овощи, хвоя.

Суточная потребность: 75-100 мг.

Аскорбиновая кислота разрушается при нагревании выше 60С, поэтому при кипячении и варке овощей и фруктов содержание в них витамина резко уменьшается. Для снижения потерь витаминной ценности продукты следует опускать в уже кипящую воду, их кипячение в течение короткого времени менее вредно, чем медленная варка при более низкой температуре. Консервирование также может приводить к частичному или полному разрушению аскорбиновой кислоты.

РИБОФЛАВИН (витамин В₂), водорастворимый витамин в составе дыхательных ферментов, участвует в окислительно-восстановительных реакциях, играет важную роль в процессах обмена веществ. Влияет на рост и развитие плода и ребенка. Синтезируется микроорганизмами и растениями. Животные и человек должны получать рибофлавин с пищей.

При авитаминозе наблюдается задержка роста, кожные поражения, у взрослых – воспаление и помутнение хрусталика, ведущее к катаракте, поражение слизистой оболочки полости рта.

Рибофлавин в больших количествах содержится: в дрожжах (больше в пивных, чем в пекарских), отрубях и зерновых злаках, томатах, шпинате, капусте, а также в яйцах, печени, почках и мозге животных.

Суточная потребность: 2-3 мг.

ЦИАНКОБАЛАМИН (витамин В₁₂), водорастворимый витамин группы В, участвует в биосинтезе метионина, влияет на углеводный и жировой обмен. Влияет на кроветворение.

Гипо- и авитаминоз В₁₂ у человека может развиваться вследствие недостаточности содержания витамина в пище, так и вследствие различных

условий сопровождающихся нарушением всасывания и усвоения витамина. При авитаминозе развивается злокачественная анемия, которая характеризуется также атрофией слизистой желудка и недостаточностью секреции соляной кислоты в желудке.

За разработку печеночного метода лечения анемии в 1934 Майнот и Мерфи (совместно с Дж. Х. Уиплом) были удостоены Нобелевской премии. Работы по поиску фактора, предотвращающего эту форму анемии, велись с 1928, однако только в 1948 две группы исследователей в Америке и Великобритании сообщили о выделении из печени крупного рогатого скота кристаллического витамина В₁₂. Затем были найдены продуценты В₁₂ среди микроорганизмов, и разработан микробиологический метод получения витамина. Основные источники: печень, мясо. В растительной пище отсутствует. Синтезируется микрофлорой кишечника.

Суточная потребность: 2-5 мкг.

НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА (витамин РР), растворимый витамин группы В, нормализует секреторную и моторную функции желудочно-кишечного тракта. При авитаминозе РР развивается пеллагра (шершавая кожа).

Первые сведения о заболевании, которое впоследствии назвали пеллагрой, относятся к концу 16 века. Преимущественно обнаруживали и поэтому активно изучали это заболевание в Италии, в Испании и на юге Франции. При заболевании людей пеллагрой наблюдаются три вида симптомов – «три Д»: дерматит (поражение кожных покровов), диарея (поносы) и деменция (нарушение психики).

Дерматит характеризуется покраснением симметричных участков кожи с последующим развитием пузырьков и их изъязвлением. Обычно изменениям подвергаются освещенные солнцем участки кожи. Одновременно с поражениями кожи, а иногда и без них развиваются кишечные расстройства, изменения слизистой оболочки рта и языка, боли в области желудка, рвоты. Нервно-психические расстройства проявляются в виде галлюцинаций и психозов, часто с суицидальным уклоном. При

органических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язва, рак, туберкулез и др.) может развиваться так называемая «вторичная пеллагра». Ее возникновение обусловлено нарушением процесса всасывания витамина в желудочно-кишечном тракте.

Никотиновая кислота была выделена в 1912 Сузуки из рисовых отрубей и в 1913 К. Функом из дрожжей. Это термостабильное и щелочеустойчивое соединение.

Основные источники: зерно, дрожжи, говядина, лосось, сельдь.

Суточная потребность: 9-15 мг.

«Рабочая группа №2»

Наша рабочая группа изучала многообразие и роль жирорастворимых витаминов.

РЕТИНОЛ (витамин А), жирорастворимый витамин, оказывает общее действие на организм, обеспечивая нормальный рост и развитие. Необходим для жизнедеятельности нервных, эпителиальных клеток, роста костей. Участвует в образовании зрительных пигментов, обеспечивает адаптацию глаз к свету. Авитаминоз А – системное заболевание, выражающееся в нарушении функций зрения. На различных стадиях болезни наблюдаются гемералопия («куриная слепота»).

Болезнь «куриная слепота» была известна в Древнем Египте еще за 1000 лет до Гиппократом. Куриная слепота – это, прежде всего расстройство сумеречного палочкового аппарата сетчатки. Больные нормально видят днем, в сумерках острота зрения резко понижается. Больные не могут читать, буквы прыгают и расплываются. Очень труден для них переход из света в темноту (нарушена адаптация к условиям освещения). Ночью эти больные ничего не различают и совершенно беспомощны. Позднее развивается сухость эпителиальных тканей, возникает нагноение и повреждается роговица глаза. Помимо повреждения глаз при недостаточности витамина наблюдаются сухость и шелушение кожи, ломкость волос и ногтей, преждевременная седина, сухость всех слизистых. Появляются общая слабость, отсутствует аппетит. Снижается сопротивляемость к инфекциям, и

как следствие, появляются ячмени, фурункулы, угри, трахеиты, бронхиты и воспаления легких. У детей, помимо указанных симптомов, останавливается рост.

При гипервитаминозе *A* появляются головная боль, головокружение, тошнота, шелушение кожи и боль в костях.

Основные источники: рыбий жир, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. В продуктах растительного происхождения присутствует провитамин *A* (каротин), из которого в кишечнике образуется витамин *A*. Богаты каротином морковь, томаты, красный перец, желтая репа, шпинат, абрикосы, облепиха, рябина и др. Витамин обладает высокой термостабильностью, и обычная кулинарная обработка не отражается на его содержании в пище.

Суточная потребность: 1-1,5 мг, для детей и беременных женщин — вдвое больше.

КАРОТИНОИДЫ (провитамин *A*) – группа природных пигментов желтого или оранжевого цвета. Синтезируются некоторыми микроорганизмами и всеми растениями, в клетках которых участвуют в фотосинтезе и процессах, связанных с поглощением света. Обуславливают окраску плодов, осенней листвы, колоний ряда микробов. В организме животных и человека из каротинов, поступающих с пищей, образуется витамин *A*.

КАЛЬЦИФЕРОЛЫ (витамин *D*) – группа жирорастворимых витаминов. Важнейшие из них – витамин *D*₂ (кальциферол) и витамин *D*₃ (холекальциферол). Регулируют обмен кальция и фосфора: участвуют в процессе всасывания кальция в кишечнике, взаимодействуют с гормоном, отвечают за кальцификацию костей.

В детском возрасте при авитаминозе *D* вследствие уменьшения содержания в костях солей кальция и фосфора нарушается процесс костеобразования (рост и окостенение), развивается рахит. У взрослых происходит декальцификация костей.

Рахит – одна из самых распространенных детских болезней – известен с незапамятных времен. Картины фламандских художников с изображением детей с искривленными позвоночниками, руками и ногами ясно указывают на распространение рахита в 15 веке.

При рахите наиболее резко выражены нарушения в костях ног, грудной клетке, позвоночнике и черепе. Хрящевая и костная ткани становятся ненормально мягкими, что приводит к их деформации и искривлению. Заболевание рахитом возможно и при достаточном содержании витамина в пище, но при нарушении его всасывания в пищеварительном тракте (расстройства пищеварения в раннем возрасте).

Немецкий химик А. Виндаус, более 30 лет изучавший стерины, в 1928 году обнаружил эргостерол – провитамин D, превращавшийся под действием ультрафиолетовых лучей в эргокальциферол (Нобелевская премия, 1928). Было выяснено, что под влиянием ультрафиолетовых лучей некоторое количество витамина D может образовываться в коже, причем облучение может быть как солнечным, так и с помощью кварцевой лампы.

Основные источники: рыбий жир, икра, печень и мясо, яичный желток, животные жиры и масла.

Суточная потребность: 2,5 мкг, для детей и беременных — 10 мкг.

ТОКОФЕРОЛЫ (витамины E) группа жирорастворимых витаминов. Главное значение – обеспечение нормального размножения, участвуют в тканевом дыхании, обладают противоокислительным действием на внутриклеточные липиды, необходимы для обменных процессов в мышцах.

E-авитаминоз у человека не описан, вместе с тем имеется много данных, указывающих на то, что гиповитаминоз вызывает ряд серьезных патологических состояний, связанных с угнетением функций половых желез, что приводит к снижению рождаемости и увеличению числа самопроизвольных аборт. Если беременная или кормящая грудным молоком ребенка женщина недополучает витамин E, у ее ребенка могут развиваться заболевания мышечной системы (дистрофии). Недостаток

витамина приводит также к нарушениям обмена веществ в организме – развивается местное кислородное голодание тканей.

Принимают витамин при заболеваниях: сахарный диабет, мышечные дистрофии, дерматомиозит, нарушения менструального цикла, угроза прерывания беременности, нарушение половой функции у мужчин, псориаз, дерматозы и ряд других.

Гипервитаминоз Е не установлен. Однако прием больших доз ухудшает зрение («туман» в глазах), вызывает головные боли.

Основные источники: растительные масла (кроме оливкового), проростки пшеницы, неполированный рис, овсяная крупа, кукуруза, сливочное масло, яйца.

Суточная потребность: 12 мг. Нарушения процессов всасывания в кишечнике и различные инфекции повышают потребность в витамине.

ФИЛЛОКИНОН (витамин К), жирорастворимый витамин, необходим для нормального свертывания крови.

Витамин К₁ синтезируется растениями (шпинат, цветная капуста, шиповник, хвоя), витамин К₂ — бактериями кишечника. Витамин К₁ выделен впервые из люцерны, а витамин К₂ — из гниющей рыбной муки, где он синтезировался микроорганизмами.

Ведущим признаком К-авитаминоза является понижение способности крови к свертыванию. Вследствие этого развиваются явления диатеза, характеризующегося подкожными кровоизлияниями и желудочно-кишечными кровотечениями. Витамин К в необходимых для человека количествах синтезируется кишечными бактериями. Поэтому экзогенный авитаминоз, связанный с недостатком поступления витамина с пищей, у здорового человека практически не возникает. Он возможен лишь при дисбактериозе кишечника, вызванного, например, приемом антибиотиков.

В случае недостатка витамина у беременной женщины может родиться ребенок с признаками гиповитаминоза К: самопроизвольными кровоизлияниями в разные органы и ткани, включая внутричерепные

кровоизлияния); кровавыми рвотами и испражнениями, носовыми и пупочными кровотечениями. Только к 4-5 дню жизни ребенка его пищеварительный тракт заселяется бактериями, которые начинают синтезировать витамин К. Для того, чтобы предохранить новорожденного от развития геморрагического синдрома, беременной женщине с недостатком витамина перед родами проводят профилактическое лечение.

Основные источники: шпинат, салат, капуста, крапива, томаты, тыква, морковь, картофель, бобовые, пшеница, свиная печень.

Суточная потребность: 1-2 мг.

Заключение. Витамины – это разнообразные по своему химическому строению вещества, играющие важную роль в обмене веществ и нормальном течении процессов жизнедеятельности организма. Люди потребляют их в незначительном количестве, но без витаминов невозможна нормальная работа органов нашего тела. Недостаток даже одного витамина нарушает работу организма, приводит к тяжёлым болезням.

Рефлексия

Вариант 1

1. Витамин А относят к:
 - а) водорастворимым;
 - б) жирорастворимым;
2. Заболевание, связанное с недостатком витамина Д:
 - а) цинга; б) «бери-бери»; в) рахит; г) «куриная слепота»
3. Источники витамина С:
 - а) плоды черной смородины, настой из плодов шиповника, квашеная капуста;
 - б) печень, дрожжи, хлеб, гречка, овсянка;
 - в) морковь, плоды облепихи;
 - г) сливочное масло, рыбий жир, яичный желток;
4. Недостаток витаминов вызывает:
 - а) гиповитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) авитаминоз;

5. Заболевание, связанное с недостатком Витамина В1:

а) цинга; б) «бери-бери»; в) рахит; г) «куриная слепота»

2 вариант

1. Витамины В относят к:

а) водорастворимым;

б) жирорастворимым;

2. Заболевание, связанное с недостатком витамина С:

а) цинга; б) «бери-бери»; в) рахит; г) «куриная слепота»

3. Источники витамина Д:

а) плоды черной смородины, настой из плодов шиповника, квашеная капуста;

б) печень, дрожжи, хлеб, гречиха овсянка;

в) морковь, плоды облепихи;

г) сливочное масло, рыбий жир, яичный желток;

4. Основоположник науки витаминологии:

а) Эйкман б) Лунин в) Функ

5. Заболевание, связанное с недостатком витамина А:

а) цинга; б) «бери-бери»; в) рахит; г) «куриная слепота»

Остановка №11. Роль витаминов в обмене веществ

Цель: сформировать знания о биологической роли витаминов в обмене веществ и их практическом значении для здоровья человека.

Задачи: знакомство с группами витаминов и их ролью в обмене веществ, закрепление знаний об обмене веществ; пищеварении.

Формы и методы: Объяснительно-иллюстративный, решение проблемных задач, рассказ учителя, тестирование.

Оборудование: таблица с витаминами, карточки для домино, страницы из азбуки, презентация к уроку.

Ход занятия

Работа в парах, листы с тестами на каждом столе

1. Обмен веществ:

- А) совокупность процессов представляющих основу жизни;
- Б) Механическая обработка пищи;
- В) активное взаимодействие с окружающей средой.

2. К органическим веществам относятся:

- А) белки;
- Б) вода;
- В) жиры;
- Г) углеводы.

3. Пластический обмен:

- А) превращение энергии;
- Б) биологическое окисление;
- В) создание в клетках новых соединений и структур.

4. Энергетический обмен:

- А) превращение энергии;
- Б) процесс усвоения организмом веществ;
- В) транспортировка питательных веществ.

5. Белки расщепляются до:

- А) глицерина;

Б) аминокислот;

В) глюкозы.

6. Жиры расщепляются до:

А) глицерина;

Б) аминокислот;

В) простых сахаров.

7. Сложные углеводы распадаются в ротовой полости:

А) пепсина;

Б) амилазы;

В) трипсина.

8. Внутренняя среда человека содержит воды до:

А) 70%;

Б) 90 %;

В) 60 %.

9. К макроэлементам относятся:

А) кальций;

Б) железо;

В) цинк.

10. К микроэлементам относятся:

А) йод;

Б) натрий;

В) хлор.

Ответы: 1 – А; 2 – А, В, Г; 3 – В; 4 – А; 5 – Б; 6 – А; 7 – Б; 8 – Б; 9 – А; 10 – А.

Изучение нового материала. Вступительное слово учителя: Сегодня мы познакомимся с азбукой, но необычной с «Азбукой витаминов». Эту азбуку называют чудесной азбукой здоровья, а состоит она из букв латинского алфавита, которыми обозначают различные витамины.

Первая страница азбуки. **«Историческая»**

Для жизни необходимы белки, жиры, углеводы, минеральные соли и вода.

В 1881 г. русский врач Лунин произвел опыты над группами мышей. Одних он кормил натуральным молоком, а других – искусственной смесью, куда входили белки, жиры, углеводы, соли и вода в тех же пропорциях, что и в молоке. Животные второй группы вскоре погибли. Опыты Лунина были повторены в России, Швейцарии, Англии, Америке. Результаты неизменно те же, правильность и точность подтвердились. Но как объяснить результаты такого опыта? Почему погибли мыши, вскормленные искусственной пищей?

Лунин решил, что в пище есть еще какие-то неизменные вещества, необходимые для поддержания жизни. Эти вещества назвали витаминами (от лат. «Vita» – жизнь, «amin» – содержащий азот.) Правда, потом оказалось, что не все витамины содержат азот, но старое название этих веществ осталось.

Витамины – биологически активные вещества, действующие в очень незначительных количествах. Они способствуют нормальному протеканию биохимических процессов в организме, т. е. обмену веществ. В настоящее время известно более 25 витаминов. Их обозначают буквами латинского алфавита: А, В, С, Д и т. д. Некоторые из них образуют группы, н-р, витамины группы В. Для того, чтобы было понятно, о каком конкретно витамине идет речь, внизу справа ставят цифру, например витамин В₁, В₁₂.

Все витамины делятся на 2 большие группы водорастворимые и жирорастворимые. Найдите в учебнике на стр. 189- 192 витамины, относящиеся к этим группам.

Выписать в 2 колонки водорастворимые и жирорастворимые.

водорастворимые	жирорастворимые
С	А
В ₂	Д
В ₁₂	Е
В ₁	

Страница вторая «Жизненно необходимые»

За редким исключением витамины не вырабатываются в организме человека, а синтезируются растениями и животными, которые служат ему пищей. Действие витаминов специфично, нельзя вместо одного недостающего витамина употреблять другой.

1. Недостаток витаминов ведет к особому нарушению обмена веществ – гиповитаминозу.
2. Гипервитаминоз – избыток.
3. При длительном недополучении организмом какого-либо витамина возникает заболевание – авитаминоз.

Витамин А влияет на рост и развитие, повышает защитные свойства организма, улучшает в сумерках зрение. Витамин А оказывает сильное воздействие на процессы ороговения клеток кожи, на состояние волос и ногтей. При недостатке витамина А кожа становится сухой, трескается, темнеет, появляется плешивость, изменяется состав солевых желез. Содержится витамин А в печени трески, морского окуня, сливочном масле, моркови, помидорах.

Витамины группы В содержатся в хлебе, фруктах и особенно в дрожжах. Они влияют на работу мышечной и нервной системы. При недостатке витамина В₁ человек быстро утомляется, становится нервным и раздражительным. Причина в том, что нарушаются процессы биологического окисления т. к. витамин В₁ окислительных ферментов. При недостатке этого витамина человек заболевает болезнью бери-бери. Она протекает с судорогами и параличами. Возникает также сердечная недостаточность, мышечная слабость, отеки.

Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекциям, укрепляет кости и зубы. Витамин С препятствует образованию вредных веществ, возникающих при биологическом окислении, он входит в состав ферментов, участвующих в образовании антител, препятствует разрушению стенок кровеносных сосудов. Потребность в витамине С возникает зимой и весной. Для восполнения витамина С в организме необходимо есть как можно больше свежих овощей, фруктов, квашеной капусты. Особенно много

этого витамина в шиповнике, черной смородине. При отсутствии витамина С в пище развивается тяжелый авитаминоз – цинга. При этом человек слабеет, его устойчивость к инфекциям и неблагоприятным условиям окружающей среды снижается, десны кровоточат, зубы начинают шататься и выпадают. При длительном лишении витамина С человек погибает.

Витамин Д образуется в нашем теле под влиянием солнечных лучей. Отсутствие его у маленьких детей приводит к заболеванию рахитом. Больные рахитом медленнее развиваются, плохо спят. Скелет у них формируется неправильно, искривляются кости ног. Для предупреждения болезни надо больше бывать на воздухе под лучами солнца, чаще есть морскую рыбу. Пить рыбий жир.

Задача 1. Во время морских экспедиций моряки страдали цингой. Почему? (ответы детей: недополучение витамина С, не могли во время плавания добывать свежие овощи и фрукты)

Задача 2. У бедуинов женщины всегда полностью закрыты одеждой лишь для глаз остается щель. При этом они часто страдают от размягчения костей. Почему? (Ответ Авитаминоз Д возникает в результате дефицита ультрафиолетовых лучей.)

Третья страница «Лесные целители»

Выступление учащихся о витаминных растениях, после прослушивания учитель проводит мини-викторину.

- Какая лесная ягода может заменить лимон (клюква, она содержит лимонную кислоту)
- Плоды каких кустарников богаты витамином С? (черной смородины, шиповника)
- Чем полезны ягоды земляники? (Богаты минеральными солями, полезны при малокровии, содержат много витаминов)
- Какая трава самая горькая и очень популярная в народной медицине (Полынь. Её издавна применяли как жаропонижающее средство, кровоостанавливающее, желчегонное средство. Капли улучшают аппетит и пищеварение.)

Четвертая станция. «Фармацевтическая промышленность»

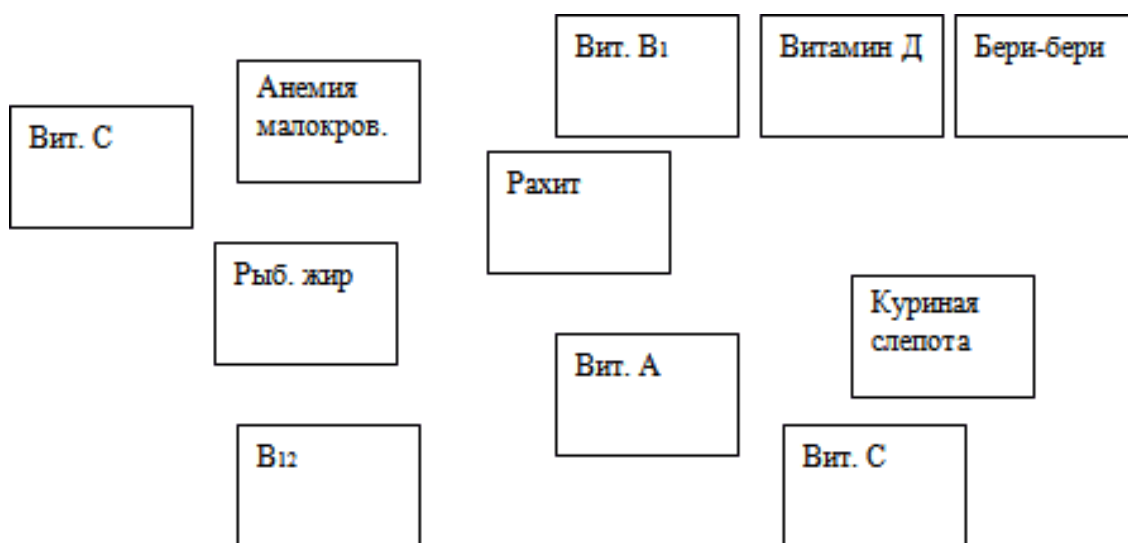
Реклама. О витаминах. (Угостить всех витаминами)

Пятая станция. «Кулинарная»

О правилах приготовления пищи.

Если вы хотите, чтобы у вас были хорошая реакция, отличное самочувствие и крепкое здоровье на долгие годы, дружите с витаминами, ешьте побольше овощей, фруктов и ягод.

Рефлексия. «Витаминное домино»



Вопросы к учащимся: (объяснить понятия)

1. Авитаминоз
2. Гипервитаминоз
3. Гиповитаминоз
4. Витамины

Литература:

1. Педагогика здоровья – Москва,2013г
2. В. В. Балабанова, Т. А. Максимцева –Биология, экология, здоровый образ жизни.-Волгоград.Учитель-2001г
3. Безруких М.М. Филипова Т.А.Макеева. Разговор о правильном питании – Методическая пособие, 2004г.
4. Н.Б. Коростелев –Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя-М: Просвещение,1986г.
5. Н.И. Лунин.- Из истории открытий.-журнал: «Лаборатория новинок», февраль 2011г