**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**“Средняя общеобразовательная школа № 31”**

**Конспект**

**внеклассного мероприятия в 4 классе по теме:**

**«Витамины - это жизнь».**

Подготовила и провела – Гаврилова Н.В.,

учитель, работающий в классах с детьми с ОВЗ

МОУ «СОШ №31» Энгельсского

муниципального района Саратовской области

2022 год

**«Витамины – это жизнь».**

**Цель**: Познакомить с понятием «витамины» и раскрыть значение витаминов в жизни человека.

**Задачи:**

1. *Образовательная:* научить отличать полезную пищу от вредной.
2. *Воспитательная:* воспитать ответственное отношение к своему здоровью.
3. *Коррекционно- развивающая:* формировать у учащихся интерес к изучаемому предмету посредством игр, развивающих занимательных упражнений; развивать внимание, память , мышление.

**Ход урока:**

**I. Организационный момент.**

Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы знаете, что сказать «здравствуйте» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. Так давайте поприветствуем друг друга и наших гостей.

**II. Сообщение темы и целей урока.**

На прошлом уроке мы с вами говорили о том, чтобы жить долго и счастливо, нам необходимо крепкое здоровье. Давайте вспомним, что нам помогает в жизни быть здоровыми?

(Дети фронтально читают и показывают свои карточки).

*Чистота, режим дня, закаливание, движение, аппетит, питание.*

Сегодня на уроке мы с вами узнаем, в какой полезной пищи находятся витамины и почему они нам жизненно необходимо? А для этого нам надо разгадать кроссворд и определить какое слово спряталось в ответах.

**Кроссворд «Витамины».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **В** | и | Н | о | | г | р | а | д | | л | **и** | м | О | н | | | к | а | п | у | | | с | **т** | а |  | | | | | **а** | р | Б | у | | з | | **м** | о | Р | к | | о | в | ь | | п | | о | м | | **и** | д | О | р | | | б | а | н | | а | | **н** | | т | **ы** | к | В | а | | 1. Близнецы на тонкой ветке, Все лозы родные детки. Гостю каждый в доме рад. Это сладкий …  2. Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один – Кислый очень, очень.  3. Сидит Ермошка, На одной ножке , На нем сто одёжек, И все без застёжек.  4. Он хотя и полосат, Но однако ж не усат. Хоть имеет хвостик свой, Но короткий и сухой. У него круглы бока, Как у сдобы-колобка. И с прадедовских времен Он любимец всех сластен. Кто же этот карапуз? Как ты думаешь? …  5. Огородная краля Скрылась в подвале, Ярко-жёлтая на цвет, А коса-то, как букет.  6. В огороде вырастаю, А когда я созреваю, Варят из меня томат, В щи кладут и так едят.  7. Этот вкусный желтый плод К нам из Африки плывет, Обезьянам в зоопарке Пищу круглый год дает.  8. В огороде - жёлтый мяч. Только не бежит он вскачь, Он как полная луна. Вкусные в нём семена. |

Молодцы, ребята, справились с заданием дружно и давайте все вместе скажем ключевое слово. (*Витамины*)

**III. Актуализация знаний.**

Человеку нужны все витамины без исключения.Но у каждого ви­тамина есть и свое прямое назначение.

**1. Витамин А. Игра «Угадай по описанию»**

Если хочешь хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, то нужен витамин А. Витамин А подготовил для вас «Волшебный коробок»

*Помидор*– гладкий, ярко-красного цвета. Он небольшой и круглый. У этого овоща ароматный запах. Он сочный, кисло-сладкий на вкус.

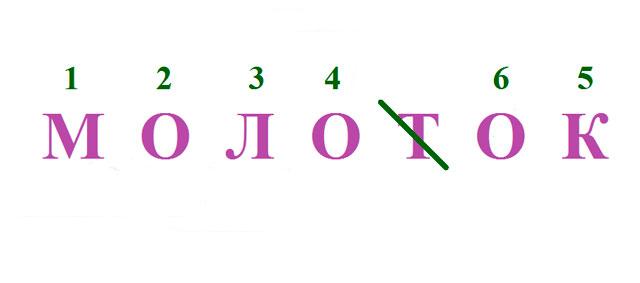
*Перец* – бывает красного, оранжевого, желтого, зеленого цвета. По форме, размеру и массе бывает очень разный. По вкусу бывает сладкий, полуострый, горький , очень богат витамином С.

*Морковь* – вытянутая, оранжевая, сладкая, растет в огороде, похожа на сосульку. Этот корнеплод имеет цилиндрическую форму похожа на сосульку и бывает различной окраски: жёлтой, оранжевой или красной. У неё приятный сладковатый вкус и особый аромат. Используется этот овощ в свежем виде и после кулинарной обработки. Из неё готовят соки, салаты, пюре, котлеты, борщи и маринады.

*Арбуз* - огромная круглая ягода. Красная, сладкая, водянистая и хрустящая мякоть этого плода покрыта толстой и крепкой кожурой зелёного цвета, чаще всего полосатой. Внутри ягоды находятся достаточно крупные семена: чёрные или коричневые.

1. **Витамин В. Ребусы (работа в парах).**

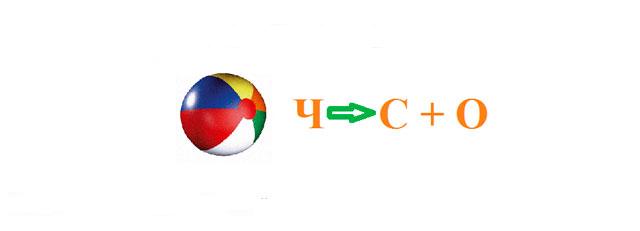
Ели хочешь быть сильным, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам, то необходим витамин В. Этот витамин подготовил для вас ребусы.

 **молоко**

**горох**

 **апельсин**

 **клюква**

** мясо**

** апельсин**

1. **Витамин С - Загадки.**

Если хочешь реже простужаться, быть бодрым и быстрее выздоравливать при болезни, то нам поможет витамин С.

1. В десять одежек плотно одет,

Часто приходит к нам на обед.

Но лишь за стол ты его позовешь,

Сам не заметишь как слезы прольешь. ***(Лук)***

1. Закопали в землю в мае  
   И сто дней не вынимали,  
   А копать под осень стали  
   Не одну нашли, а десять. ***(Картошка)***
2. Золотист один бочок,

Красноват другой бочок.

Посередине, в сердцевине –

Притаился – червячок! ***(Яблоко)***

1. Над землей трава,  
   Под землей бордовая голова. (***Свекла)***
2. Свежий и солёный  
   Он всегда зеленый. ***(Огурец.)***
3. ***Физминутка «А в лесу растет черника»***

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -  
Для здоровья важно!  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад,  
Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

1. **Витамин D. «Королевство кривых зеркал»**.

Если хочешь, чтобы кости были крепкими и вырасти богатырем, то тебе просто необходим

витамин D

1.( рыбий жир) **РИЖ ЙИБЫР**

2.(печень) **ЬНЕЧЕП**

3. (икра) **АРКИ**

4. (лосось) **ЬСОСОЛ**

5.(треска) **АКСЕРТ**

Какие вы молодцы! Справились со всеми заданиями. Итак, хотя и невелика ежедневная порция витаминов в нашей пище, никогда нельзя забывать о ней. Нередки случаи, когда человеку надо в день немного больше витаминов. Так бывает, например, во время болезни. Если ребенок заболевает, ему нужно принимать пищу, особенно богатую витаминами. Готовые витамины полезно давать ребенку зимой и ранней весной, когда в ежедневной пище их не хватает.

1. **Игра «Угадай на вкус»**(практическая игра)

Ребята, какое сейчас время года? И в это время года нашему организму необходимы витамины. А сможете ли вы угадать витамин по вкусу?

Задание: дети с закрытыми глазами пробуют на вкус предложенные учителем овощи и фрукты и дают ему название.

1. **Коллективная работа « Будьте внимательны!»**

Ребята, давайте с вами вспомним, какая пища полезная и какая вредная ?

Задание: разложить картинки с изображением полезной и вредной пищи по тарелочкам.

**IV. Итог урока.Рефлексия.**

* Понравился ли вам, наш урок?
* О чём мы с вами говорили?
* С какими витаминами вы познакомились?
* Для чего они нужны?