**Конспект внеурочного занятия в 4 классе**

**Тема:** Витамины и их значение.

**Цель:** Систематизация и обобщение знаний о безопасном и здоровом питании.

**Задачи:**

1. Закрепить у детей знания о витаминах, о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.

3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.

**Оборудование:**

Мультимедийный проектор, ПК, презентация, таблички с названием вредных и полезных продуктов, раздаточный материал (конверты с заданием, маркеры, памятка «Чипсы», яблоки для рефлексии.), памятка «Золотые правила питания», поговорки.

**Учитель:** Вострикова Дарья Викторовна.

**Ход урока**

**Орг. Момент**.

Учитель: Добрый день! Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. И с таким хорошим настроением мы начинаем наш урок.

А сейчас, чтобы наша продуктивность была на высоте выполним нашу маленькую нейрогимнастику.

*Нейрогимнастика.*

Учитель: Молодцы, справились!

**Актуализация знаний.**

Проблемный вопрос:

Учитель : Сегодня к нам в гости пришла Здоровейка.

Здоровейка. Ребята, скажите, человек может прожить без еды?

Здоровейка: Какое -то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день есть – питаться.

А чем питается человек?

Учитель : А животные питаются?

Здоровейка: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, посмотрите, что у меня в руке (хлопья кукурзные. Показывает, потом сжимает). Что произошло с ними?

 Вот наш организм такой же хрупкий как эти хлопья.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Здоровейка: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где он живет.

**Сообщение темы и цели урока.**

Учитель: Ребята, как вы думаете, о чем мы будем сегодня говорить на уроке? Скажем спасибо. Здоровейке и ждем его в следующий раз. Ну а мы продолжаем.

**Основной момент.**

Учитель: Посмотрите на мою красивую и полезную корзинку. В ней много очень чего находится.

Сейчас для вас следующее задание (выбираю несколько желающих, завязываю глаза. Цель отгадать какой это фрукт).

*Задание «Отгадай фрукт».*

Учитель: Ну раз вы отгадали и быстро справились с этим заданием. Отгадали и назвали фрукты, что вам попались. Переходим к следующему заданию.

*Задание «Корзинка»* . У вас на столах конверты с картинками продуктов питания. Ваша цель: собрать полезную и вредную корзинку продуктов (Работа в парах).

*Беседа после выполения задания:*

Ребята, почему вы сложили эти продукты в полезную корзинку?

Почему эти продукты вредные?

Что содержится в овощах и фруктах?

Почему ддругие продукты вредны для нашего организма?

*Задание “Интересные факты”*

Домашним заданием для детей было: найти в дополнительной литературе интересные современные факты о хорошо известных нам продуктах питания. Опрос желающих рассказать.

**Физминутка двигательная.**

*Задание «Антиреклама»*
Учитель: Ребята, вы любите чипсы? Я попрошу прочитать состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиринное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности.
– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки)

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где он был, мы увидим большое жирное пятно.
2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для развития кариеса.
3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.
4. Ученые доказали, что регулярное употребление чипсов приводит к ожирению и развитию сахарного диабета, мешает полноценному развитию мозга.
При употреблении чипсов малышами 3-4 лет возможно снижение памяти, внимания и творческих способностей.

*Беседа по прочитанному*:

Учитель: На что оказывают влияние чипсы или другие вредные продукты?

Что в них содержится?

*Физкультминутка для глаз.*

Учитель: Ребята, на моей доске в разброс находятся карточки, но из них можно составить поговорки и пословицы. Кто может составить. (Выходят к доске)

С одной ягоды сыт не будешь.

Всякому нужен и обед и ужин.

Здоровье близко: ищи его в миске.

**Итог урока.**

Учитель: Так о чём мы говорили на уроке?

 С какими витаминами познакомились?

Для чего нужны человеку витамины?

**Рефлексия.**

Учитель:

А теперь заполните свои волшебные яблочки для нашего итога урока.

 Учитель: Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, скажите спасибо за урок.

 **Тема урока?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тема урока?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Что нового узнал(а)? Что нового узнал(а)?**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Где могут пригодиться эти знания? Где могут пригодиться эти знания?**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**