

**V ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНКУРС
«ИКТ-КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАНИИ»**

«Витамины – спутники здоровья»

Тема методической разработки

Автор: Петрова Юлия Сергеевна,
учитель начальных классов,
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Муринская средняя общеобразовательная школа №3»,
г. Мурино, Ленинградская область

2024 год

1. Пояснительная записка

1.1. Тематическое направление: физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

1.2. Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность): «Витамины – спутники здоровья».

Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений согласно ФГОС НОО является сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Проблема правильного питания является актуальной для любого возраста. Наше здоровье в большей степени определяется тем, что мы едим, когда и как. Наиболее значим вопрос: «Что?». Любая книга о здоровом образе жизни пояснит, что употребляемая нами пища должна содержать необходимое организму количество питательных веществ и витаминов.

1.3. Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/класса): обучающиеся 2 класса (8-9 лет).

1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность): мероприятие входит в систему воспитательной работы школы и связано с такими учебными дисциплинами, как физическая культура и окружающий мир.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия:

Цель: создание условий для раскрытия значения витаминов в жизни человека.

Задачи:

- формировать представления о влиянии витаминов на здоровье человека, о продуктах, в которых они содержатся;

- формировать необходимые умения и навыки, способствующие поддержанию здорового образа жизни;
- формировать у детей и их родителей ответственное отношение к собственному здоровью.

Планируемые результаты:

- учащиеся научатся сопоставлять и сравнивать разные продукты питания, определять их пользу на основе знания содержания в них витаминов;
- учащиеся получают возможность научиться работать в группе, вести диалог, выражать своё мнение и аргументировать свою точку зрения, а также уважительно воспринимать точку зрения другого.

1.6. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора: классный час, т.к. это одна из важнейших форм организации воспитательной работы, при которой учащиеся под руководством педагога включаются в специально организованную деятельность, формирующую систему отношений к окружающему миру.

1.7. Педагогическая технология/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов: ИКТ-технологии, реализация игровых приемов и ситуаций для побуждения и стимулирования к деятельности, использование парной и групповой форм работы.

1.8. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия:

- *кадровые:* учитель начальных классов (классный руководитель);
- *методические:* план-конспект воспитательного мероприятия, раздаточный материал (филворды, разрезная таблица), пазл «Составляющие здоровья»;
- *материально-технические:* компьютер, интерактивная доска;
- *информационные:* компьютерная презентация, фрагмент мультфильма «Смешарики – Наука для детей - Зачем организму витамины?»

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8108780398618252607&from=tab_bar&parent-reqid=1657654743617293-9660840381666686862-vla1-2556-vla-l7-balancer-8080-BAL-7852&text=мультфильма+«Смешарики+—+Наука+для+детей+—+Зачем+организму+витамины%3F

1.9. Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей: данная методическая разработка адресована учителям начальных классов и педагогам дополнительного образования при планировании занятий по здоровьесбережению.

2. Основная часть

2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия: в день проведения воспитательного мероприятия необходимо подготовить помещение: учитель заранее рисует на ватмане и прикрепляет на меловую доску изображение дерева без листьев; распечатывает филворды; готовит в конвертах разрезную таблицу о витаминах, распечатывает и ламинирует части пазла «Составляющие здоровья».

2.2. Описание проведения воспитательного мероприятия:

Ход классного часа «Витамины – спутники здоровья»

1. Вступительная часть.

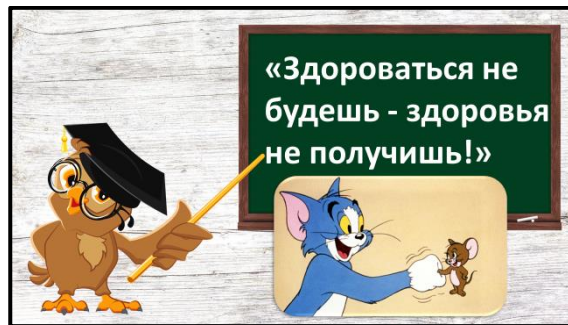
- Здравствуйте, ребята! Кто меня видит – поднимите правую руку вверх, кто меня слышит – поднимите левую руку вверх, кто готов начать занятие – совершите хлопок.

- Сегодняшнее занятие мы с вами начнем с пословицы, прочитайте её на доске. (*«Здороваться не будешь – здоровья не получишь!»*)

- Как вы понимаете её смысл? (*Если ты не желаешь здоровья другим, то и у тебя его не будет*)

- Оказывается, слово «здравствуйте», сказанное при встрече, происходит от выражения «Приветствую, желаю здравия», то есть, здоровья. Поэтому,

когда мы здороваемся с человеком, мы не просто говорим слово приветствия, но и дарим друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!» (Слайд 1).



1

- Как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить на занятии? *(Сегодня на занятии мы будем говорить о здоровье)*

- А что такое здоровье? *(Когда ты себя хорошо чувствуешь, не болеешь...)*

- Какие существуют источники здоровья? *(Чистая вода, витамины, правильное питание)*

Учитель подводит детей к называнию составляющих здоровья, на доске собирается пазл: *(Приложение 1)*

Составляющие здоровья



2

¹ Автор графического изображения – Петрова Ю.С. Для составления презентации были использованы изображения со следующих электронных ресурсов:

Сова: https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1620823980_20-phonoteka_org-p-fon-dlya-prezentatsii-s-umnoi-sovoi-26.png

Том и Джерри: https://kartinkin.net/uploads/posts/2022-03/1647617774_59-kartinkin-net-p-tom-i-dzherri-milie-kartinki-62.jpg

² Автор разработки графического изображения – Петрова Ю.С.

- Какой компонент здоровья оказался центральным? (*Правильное питание*)

- Как вы думаете, почему? (*Правильное питание – основной источник здоровья*)

- Питание не может называться правильным, если в нем будут отсутствовать необходимые для жизни вещества, а какие - узнаем из мультфильма. После просмотра мы обязательно поговорим обо всём том, что вы услышите. Итак, внимание на экран.

2. Основная часть.

Просмотр 1-го фрагмента мультфильма «Смешарики – Наука для детей - Зачем организму витамины?» (до 0:54 мин) – Слайд 2.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8108780398618252607&from=tabbar&parent-reqid=1657654743617293-9660840381666686862-vla1-2556-vla-l7-balancer-8080-BAL-7852&text=мультфильма+«Смешарики+–+Наука+для+детей+–+Зачем+организму+витамины%3F>

- О чем говорилось в этом видеофрагменте? (*О витаминах*) Слайд 3.

- Сходится ли тема занятия с темой фрагмента мультфильма? Почему? (*Сходится, т.к. мы будем говорить о витаминах, а витамины - это наше здоровье*)

- Подскажите, а как появилось слово «витамины»? (*Слово появилось от лат. Vita – жизнь*) Слайд 3.



3

³ Автор графического изображения – Петрова Ю.С. Для составления презентации были использованы изображения со следующих электронных ресурсов: Фон «Полезные продукты питания» № 1: <https://camnang24h.net/wp-content/uploads/2021/06/hinh-nen-rau-cu-qua-cho-may-tinh-2.jpg>

- Как вы поняли, что такое витамины? *(Это вещества, необходимые для поддержания жизни)*

- Где они могут находиться? *(Витамины могут находиться в овощах, фруктах...)*

- Как вы считаете, нужно ли употреблять в пищу разные овощи и фрукты? *(Нужно, т.к. они содержат разные витамины, которые выполняют какую-то полезную работу для нашего организма)*

- Разобраться и понять, какие бывают витамины, нам помогут Смешарики. Внимание на экран.

Просмотр 2-го фрагмента мультфильма «Смешарики – Наука для детей - Зачем организму витамины?» (с 0:57 до 2:31) – Слайд 2.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8108780398618252607&from=tabbar&parent-reqid=1657654743617293-9660840381666686862-vla1-2556-vla-l7-balancer-8080-BAL-7852&text=мультфильма+«Смешарики+–+Наука+для+детей+–+Зачем+организму+витамины%3F>

- Про какие витамины вы слышали? *(Про витамины А, D, С)*

- Смешарики не рассказали вам про витамины группы В. Витамины группы В помогают нам справиться с усталостью, они отвечают за здоровье кожи, волос и ногтей. Но самое главное – витамины группы В помогают детям расти большими и здоровыми.

- На самом деле, витаминов очень много. Но мы сегодня отправимся в гости к витаминам А, D, С и В.

- Каждый витамин полезен нашему организму по-своему, а как? Вы определите сами. Будьте внимательны, не забывайте ту информацию, которую нам рассказали Смешарики, т.к. витамины приготовили для нас по вопросу из мультфильма.

- Итак, ребята, посмотрите, пожалуйста, на доску. К какому из витаминов мы отправимся в гости?

Слайд 4, содержащий названия витаминов с гиперссылками.



Если выбрали витамин А. (Слайд 5)



- Витамин А приготовил свой вопрос: Ёжик отказался от витамина А, что у него ухудшилось? (*У Ёжика ухудшилось зрение*)

- Тогда какой вывод мы можем сделать? (*Витамин А необходим нам для зрения*)

- Теперь, правильно отгадав загадки, вы узнаете, где он содержится. *На слайде 6 появляются иллюстрации-отгадки.*

⁴ Автор графического изображения – Петрова Ю.С. Для составления презентации были использованы изображения со следующих электронных ресурсов: Фон «Полезные продукты питания» №2 для презентации: https://static.tildacdn.com/tild3966-3138-4138-b062-323639363262/25_1.png. Витамин А: <https://doktorvilechit.ru/wp-content/uploads/2019/01/vitamin-a-7-1-768x864.jpg>. Витамин В: http://promedicinu.ru/uploads/article/image/55f815fb21f4e5cd9300038e/nocanvas_4-b-vitami-i-eksikligi.jpg. Витамин С: <https://fraufluger.ru/wp-content/uploads/2020/08/vs.jpg>. Витамин D: <https://www.arpeflu.ru/wp-content/uploads/2016/12/2-5.jpg>.

⁵ Ёжик: <https://e7.pngegg.com/pngimages/60/683/png-clipart-sticker-european-hedgehog-telegram-смешарики-purple-sticker.png>.

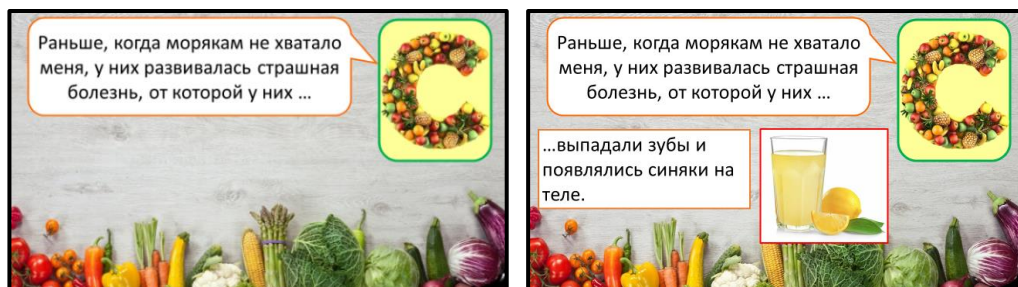


6

Над землёй зелёный хвост, Под землёю красный нос. Зайчик уплетает ловко... Как зовут её? ... (Морковка)⁷	Грядка наш родимый дом. Мы на кустике растём. Как в музее экспонаты, На кусте красные... (Томаты)⁸	Он бывает, как лимон, Цветом солнца наделён. А бывает очень красный, Аппетитный и прекрасный. Нарисует их отменно Старший братец мой Валера. В поварских делах умелец: Приготовит вкусный... (Перец)⁹	Зелена, свежа, кудрява Ароматная приправа. Укропу я подружка – Душистая... (Петрушка)¹⁰	Абрикоса лучший друг. Рыженький, с пушком вокруг. Крупный, ароматный И на вкус приятный. (Персик)¹¹
--	--	---	---	---

- Познакомившись с витамином А, мы идем к следующему. Выбирайте.

Если выбрали витамин С. (Слайд 7)



12

⁶ Автор графического изображения – Петрова Ю.С. Для составления презентации были использованы изображения со следующих электронных ресурсов: Морковь:

https://pikuco.ru/upload/test_stable/670/6706fadfd5f1294bd86724a064511df.jpg. Персик: <https://rus-pic.ru/wp-content/uploads/2022/06/f05da4632279c18b3eef7f2ed090fc89.jpg>. Петрушка: https://nagor-shop.ru/wp-content/uploads/2020/06/petrushka_100g.jpg. Перец: <https://egymercato.com/public/photos/post-sliders/117/slide11537954947.jpg>. Помидоры: https://issyafrika.com/36-large_default/fresh-tomato-1kg.jpg.

⁷ Владимир-Георгий Ступников. Загадки для детей - Об овощах. [Электронный ресурс] – URL: <https://stihi.ru/2012/09/26/7155>

⁸ Людмила Фоминых. Загадки для детей. [Электронный ресурс] – URL: <https://stihi.ru/2008/08/16/440>

⁹ Загадки про овощи фрукты и ягоды для детей. [Электронный ресурс] – URL: <https://club-detstvo.ru/raznoe/zagadki-pro-ovoshhi-frukty-i-yagody-dlya-detej-zagadki-pro-ovoshhi-i-frukty-dlya-detej-s-otvetami/>

¹⁰ Загадки про овощи. [Электронный ресурс] – URL: <https://mama7ya.ru/zagadki-pro-ovoshhi/>

¹¹ Загадки про овощи фрукты. [Электронный ресурс] – URL: <https://mamontenok-online.ru/zagadki/zagadki-pro-ovoshhi-i-frukty/>

¹² Автор графического изображения – Петрова Ю.С. Для составления презентации были использованы изображения со следующих электронных ресурсов: Лимонный сок: <https://piterbalance.ru/wp-content/uploads/2021/03/magnijcalcij-limon-1.jpg>.

- Вопрос от витамина: Раньше, когда морякам не хватало меня, у них развивалась страшная болезнь, от которой у них ...

- Продолжите фразу и назовите болезнь. *(Эта болезнь называлась цинга. От нее у моряков выпадали зубы и появлялись синяки на теле)*

- Какое лекарство нашли от этой болезни? *(Лимонный сок)*

- Конечно, витамин С просто необходим нам для того, чтобы не болеть.

- Чтобы узнать, где содержится этот витамин, вам необходимо решить филворд **(Приложение 2)**. У каждого из вас на парте лежит квадратный лист, переверните его. Вам необходимо отыскать все названия продуктов, в которых содержится витамин С. Слова могут ломаться по вертикали и горизонтали, каждая буква может быть использована только один раз. Приступайте к работе.

Самостоятельная работа учащихся по поиску слов.

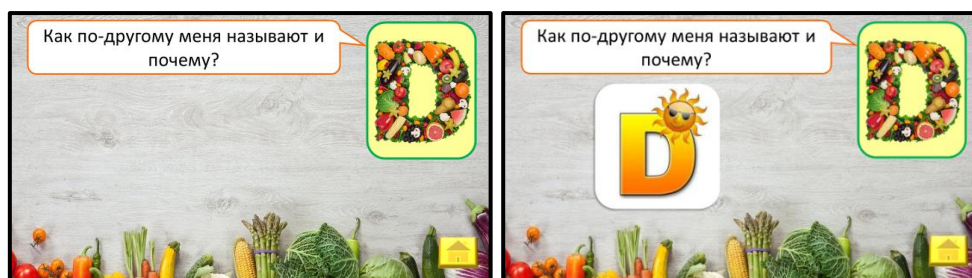
- Итак, проверяем, какие слова у вас получились?

Правильные ответы сопровождаются демонстрацией на слайде 8.



- А мы отправляемся в гости к следующему витамину.

Если выбрали витамин D. (Слайд 9)



- Вопрос от витамина: Как по-другому меня называют и почему?
(Витамин D называют ещё «Солнечный витамин», потому что он образуется в коже под действием солнечного света)

- Узнаем, где содержится этот витамин, прослушав стихотворение.

1 ученик читает стихотворение по заранее подготовленной карточке.

*(Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке ¹³.)*

- Названия каких продуктов вы услышали? (Рыба, рыбий жир, икра, яйца, масло, сыр, молоко)

- Вспомните, какой герой из Смешариков рассказывал нам про этот витамин? (Про витамин D рассказывал Крош)

- Для чего нам нужен витамин D? (Чтобы наши кости не были хрупкими)

- Чтобы кости были здоровыми, нужно не только употреблять пищу, богатую витаминами, но и много двигаться. Движение – это жизнь! Встанем, разомнёмся.

Физминутка:

В магазин мы все ходили
И продукты там купили: (ходьба на месте)
Хлеба, мяса, молока,
Масла, рыбы, творога, (взмахи руками влево, вправо)
Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки)
Все витамины донесли. (приседают)¹⁴

¹³ Кто такие Витамины — детские стихи про витамины. [Электронный ресурс] – URL: <https://deti.parafraz.space/kto-takie-vitaminyi-detskie-stihi-pro-vitaminyi/>

¹⁴ Физкультминутки на тему: "Овощи и фрукты". [Электронный ресурс] – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/09/15/fizkultminutki-na-temu-ovoshchi-i-frukty>

- Остается у нас последний витамин...

Если выбрали витамин В. (Слайд 10)

- Вспомните, для чего нам нужен этот витамин? (Для хорошей работы нервной системы)

- Конечно, чтобы мы с вами не расстраивались и не плакали по пустякам, чтобы наш организм был устойчив к любым препятствиям.

- Витамин приготовил для вас ребусы, чтобы вы определили, где он содержится. Итак, первый ребус, посмотрите внимательно на доску. (Слайд 10, 11)

Учащиеся называют слово и правила, по которым был разгадан ребус.



- Вот мы с вами и побывали в гостях у 4 основных витаминов. А теперь вам предстоит работа в парах.

- Вспомним правила работы в паре, прочитаем по цепочке.

Чтение учащимися правил работы в паре на слайде 12.



15

¹⁵ Правила работы в паре. [Электронный ресурс] – URL: https://fsd.multiurok.ru/html/2021/02/15/s_602a36273cb90/1636633_1.jpeg

- Спасибо. У каждой пары на столе лежит конверт, достаньте содержимое из него **(Приложение 3)** на середину стола. Сейчас, работая в паре, вам необходимо соотнести витамин с его значением в организме человека, а также с продуктами, в которых он содержится. Приступаем к работе, чья пара справится - показывает, что готова.

После соединения всех частей таблицы учащиеся приступают к проверке: 4 пары оглашают свои варианты, правильные ответы сопровождаются демонстрацией на презентации.

(Слайд 13, приложение 3)

3. Заключительная часть.

- Теперь, чтобы убедиться, что вы все сегодня содержание занятия усвоили, выполним коллективную работу по группам.

Распределение обучающихся на 4 группы.

- Как вы думаете, почему мы распределились на 4 группы? Как это связано с темой занятия? *(Знакомились с 4 группами витаминов)*

- Каждая группа – это определённый витамин. Подойдите ко мне по 1 представителю от каждой группы и вытащите карточку со своим витамином. *4 человека вытягивают карточки: А, В, С, D.*

- Сейчас я предлагаю вам стать садовниками и вырастить витаминное дерево. Каждая группа рисует продукты, в которых содержится тот витамин, который вам достался. Затем, из этих рисунков мы с вами составим коллективное чудо-дерево.

- Не забывайте, что, работая в группе, важно не только самому выполнить задание, но и помочь своим товарищам. Намного важен результат, который получен всей вашей группой. Приступаем к работе.

Творческая работа в группах: создание «Витаминного» дерева. (Приложение 4)

- Почему на нашем дереве выросли помидоры? *(В них содержится витамин А)*

Далее учитель задаёт по рисункам вопросы, направленные на закрепление полученных знаний, например: чем полезен рыбий жир? Какой витамин содержится в лимоне? Почему выросли изюм и орехи? И т.д.

- Посмотрите еще раз на наше чудо-дерево и скажите, можно ли определить, какой из витаминов самый полезный, самый важный? *(Нет, все витамины важны)*

- Все витамины дружат между собой, в одном продукте может содержаться не один, а даже несколько сразу. Очень точно вы заметили, что все витамины для организма важны, и недостаток одного может привести к проблемам со здоровьем.

- Кто из вас знает, к чему может привести недостаток в пище витаминов? Как называется такое заболевание? *(Авитаминоз, т.е. отсутствие в организме человека каких-либо витаминов)*

- Как нам нужно питаться, чтобы не заработать себе авитаминоз? *(Ежедневно употреблять в пищу полезные продукты, а особенно овощи, ягоды и фрукты, в них больше витаминов)*

- Но бывает и так, что не все полезные продукты могут быть постоянно на нашем столе, да и не во всех продуктах находится необходимое количество витаминов, как тогда быть? *(Купить в аптеке витамины в таблетках)*

- Конечно, необходимо восполнять недостающее количество витаминов, принимая витаминные препараты, которые можно приобрести в аптеке.

- Итак, наше занятие было посвящено витаминам, для чего мы о них говорили? Что дают витамины человеку? *(Помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)*

- Человек должен помнить и заботиться о своем здоровье постоянно, каждый день мы должны употреблять с пищей витамины. Предлагаю вам выполнить дома следующее задание: приготовить вместе с родителями салат из овощей или фруктов и составить к нему "Витаминную карту" - это значит, что нужно написать названия ингредиентов вашего блюда и входящих в него витаминов. На следующем занятии мы с вами виртуально попробуем и поделимся друг с другом вашими произведениями "Витаминно-кулинарного" искусства.

- Мы сегодня очень много говорили о пользе витаминов для здоровья человека. Все вы для себя вынесли что-то важное. Помните всегда о том, что наше здоровье только в наших руках, это самая большая ценность для человека, здоровье нельзя ни купить, ни склеить, ни создать заново. Начинайте каждый день с улыбки, с желания сделать что-то хорошее, дружите с витаминами и будьте здоровы! (Слайд 14)



Авторская презентация и мультфильм для проведения классного часа
доступны для скачивания на Яндекс.Диске по ссылке:

<https://disk.yandex.ru/d/kVs8ifMi8hGYMA>

Приложение 1

Составляющие здоровья



16

¹⁶ Автор разработки графического изображения – Петрова Ю.С.

Л	В	И	Ш	Н
И	М	О	Н	Я
К	А	Н	У	К
А	П	И	С	Р
П	Е	Л	Ь	О
У	С	Т	А	П

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

Макет коллективной творческой работы:



¹⁷ Изображение использовано со следующего электронного ресурса: https://www.clipartmax.com/png/full/276-2764754_fruit-fruit-tree-bless-you-png-image-arbol-de-frutas-png.png