**«Овощи и фрукты – лучшие продукты»**

**2 А класс**

**2023 учебный год**

Учитель начальных классов

Дерновая Н.М.

**Тема: «Овощи и фрукты – лучшие продукты»**

**Цель:** формировать представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Закрепить знания о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

**Задачи:**

* закрепить представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
* формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Оборудование:**

* Рабочие тетради «Разговор о правильном питании» Безруких М. М., Филиппова Т. А., презентация «Овощи и фрукты – лучшие продукты».

**Организационный момент**

- 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.

- Как вы понимаете строки из стихотворения?

**Мотивационный этап**

- К нам на занятие прилетел Карлсон. К сожалению, он не такой веселый как всегда. Он заболел. Как вы думаете, ребята, почему он заболел? /Карлсон ест много сладкого. Вы все знаете, какой Карлсон сластена./

- Хотели бы вы ему помочь вылечиться и научить своего друга правильно питаться?

**Повторение правил о здоровом питании. Работа в группах.**

- Какие правила здорового питания вы знаете?

**Группа 1** рассказывает о том, что каждый человек должен выполнять режим питания:

- принимать пищу в одно и то же время;
- регулировать количество пищи (не переедать).
**Группа 2** Дети демонстрируют модель «Полезно – вредно». На одной стороне модели – продукты полезные для здоровья. Это – фрукты, овощи, крупы, молоко, мясо, рыба. А на другой – продукты, которые необходимо ограничивать в питании, или совсем исключить из своего рациона. Например, конфеты, пирожные, жареный картофель, сухарики, чипсы, гамбургеры.

**Физкультминутка:**

Если я называю здоровую пищу, вы - хлопаете,

Если не здоровую - приседаете.

**Продолжение работы по теме урока**

Презентация «Овощи и фрукты – лучшие продукты».

**Группа 3** /дополнительное задание на дом/ - эту группу как зовут? *(выходят дети с табличками на груди АВСДЕ).* Они для Карлсона приготовили стихотворение о витаминах, да и вам полезно послушать.

**Жамаделов Д**Очень многие продукты есть советуем тебе.

Витамины АВС-так называемся.

Быть здоровыми всем вам

Мы помочь стараемся.

**Чуркина О. (витамины Е Д):**

Витамины Е и Д

Мы советуем тебе,

Чтобы рос ты и жил

Не о чем бы не тужил.

**Романенко А. (витамины А и В):**

Ешьте печень и желток,

И морковь , и рыбу,

Чтобы вырасти могли,

Видеть все могли бы.

**Сохань К (витамины А и В):**

Черная смородина,

Шиповник и лимон-

Все полно «С» витамина

Как полезен всем нам он.

Витамины группы В

Мы советуем тебе,

Они в гречневой крупе,

В черном хлебе обитают,

Укрепляют аппетит,

Памяти нам добавляют.

**Суптеля С. (витамин Д):**

Ну, а я всегда в бобах,

В рыбьем жире, молоке,

В масле, сыре, рыбе,

Чтоб съесть смогли бы.

**Группа 4** рассказывает о правилах поведения за столом во время приема пищи.

**Работа в тетрадях.**

Наполните продуктовую корзину (каждый свою) полезными продуктами и подарите лучшую Карлсону. (В продуктовую корзину дети наклеивают продукты-наклейки из Приложения)

**Рефлексия.**

Покажите смайлик, который отражает ваше отношение к материалу урока

**Подведение итогов урока.**

-Что нового вы сегодня узнали на уроке?

-Чему вы научились сегодня?

**Задание на дом:**

Выращивание лука на перо (Подумайте и порассуждайте: зачем мы едим лук и добавляем его в блюдо – ведь он не такой уж вкусный)