

Дата 06.04.23

Класс 2а

Учитель Веремеева Т.А.

Тема занятия: Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Цели занятия: познакомить детей с разнообразием овощей, ягод и фруктов, их полезными свойствами, со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, прививать навыки правильного питания, воспитание здорового образа жизни.

Актуальность занятия: укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

Оборудование: рисунки овощей, ягод и фруктов.

Методические пособия: М.Безруких, Т.Филиппова. «Разговор о правильном питании» (ТПО)

Приложение: мультимедийная презентация.

Ход занятия

I. Организационный момент

Придумано кем-то, просто и мудро,

При встрече здороваться: «Доброе утро!»

Доброе утро солнцу и птицам!

Доброе утро улыбчивым лицам!

И каждый становится добрым, доверчивым,

И доброе утро длится до вечера.

- Я всем желаю вам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас в течение всего занятия.

II. Сообщение темы и цели.

- Внимание, внимание. Сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску. В ходе путешествия мы узнаем о разнообразии овощей, фруктов и их пользе, узнаем, какое значение имеют витамины и минеральные вещества в жизни человека. По пути нашего следования мы будем делать остановки на станциях. Готовы? Тогда в путь.

III. Работа над темой.

1. Знакомство с овощами.

- 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,
Морковку, горох,
Петрушку и свеклу...

- Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка? (дети перечисляют овощи.)
(Слайд 2.)

- Как всё это назовём? (овоци.)
 - Кто догадается, какая станция нас ждёт? (Овощная.) (Слайд 3.)
2. Загадки об овощах.

1. На грядке длинный и зелёный,
А в банке жёлтый и солёный. (огурец)

2. Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах. (капуста)

3. Как на нашей грядке
Выросли загадки –
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют. (помидоры)

4. Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

5. Красный шарик,
Длинный хвостик,
А над ним,
Зелёный кустик! (редис)

6. Голова на ножке,
в голове горошки. (Горох)

7. Помним, как в сказке каретой была,
А каша-то с ней – ароматна, вкусна!
Раньше считалась царицей стола,
Но – позабыта сегодня она... (тыква)

8. Он лука брат, он тоже злой,
И он полезный нам сырой.
В его дольках ценный сок...
Как зовут его? ...(Чеснок).

9. Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели. (лук)

- Ребята, а какие еще овощи вы знаете?

- Ребята, как много овощей вы знаете! А какие из овощей и вкуснее и

нужнее?

- Спорить бесполезно!
Чтоб здоровым, сильным быть,
надо овощи любить
все без исключения,
в этом нет сомнения!

- Нам пора спешить на следующую станцию, её жители уже ждут нас, но посмотрите, что говорят нам овощи:

Ешьте больше овощей -
Будете вы здоровей!

VI. Продолжение путешествия.

1. Знакомство с фруктами.

Физкультминутка (имитация движений)

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руку протяните, яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать.

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руку протяну

И быстро яблоко сорву!

2. - Название второй станции вы сможете назвать, если разгадаете буквенные ребусы.

ЛО ЯБ КО

НАН БА

ША ГРУ

ПЕЛЬ А СИН

ВА СЛИ

- Как называется эта станция? (Фруктовая) (Слайд 5.)

- Ученые установили, что человеку лучше употреблять те фрукты, которые растут на территории его проживания.

Несколько интересных фактов о фруктах (рассказывают дети)

Груша живет до 100 лет. Из её древесины делают мебель, музыкальные инструменты. Ученые установили, что желательно, чтобы каждый человек потреблял в год по 100 кг фруктов. Это примерно 270 гр. в день.

3. Давайте попробуем отгадать загадки о фруктах:

1) Само с кулачок,
Красный, жёлтый бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь сладко. (яблоко)

2) Этот вкусный жёлтый плод

К нам из Африки плывет,
Обезьянам в зоопарке
Пищу круглый год даёт. (банан)

3) Все о ней боксеры знают,
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неклюжа,
Но на фрукт похожа... (груша).

4) Жёлтый, круглый, ты откуда?
Прямо с солнечного юга.
Сам на солнышко похож,
Можешь съесть меня, но только
Раздели сперва на дольки.
Как меня ты назовёшь? (апельсин)

5) Близнецы на тонкой ветке,
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... (виноград).

- А что вы, ребята, любите есть больше всего?

4. - Ребята, фрукты приготовили для вас задание. Но сначала давайте подумаем, как отличить фрукты от овощей? Для этого вспомните их на вкус, а затем сравните, где они растут (Слайды 9-10)

5. Игра «Заселяем сад и огород»: разделите на картинки на 2 группы: овощи и фрукты.

На доске картина с надписью сад и огород. Дети достают изображения овощей или фруктов и соответственно заселяют огород или фруктовый сад.

6. Игра: Посмотрите, кто к нам пришёл (Повар)

- А знаете, что нам предлагает повар?

1 задание: Вам надо сварить компот. Какие фрукты понадобятся для этого?

Учитель: А если варить не компот, а сок...

- Если мы приготовим сок из яблок. Он будет какой? - Яблочный.

- А сок из груши? - Грушевый.

- Сок из апельсинов? - Апельсиновый.

- Сок из ананасов? - Ананасовый.

- А если мы смешаем сок из яблока, банана, абрикоса, этот сок будет какой? – Ассорти или мультифруктовый.

- Ребята, а из овощей можно делать соки? - Да.

- Как назовём сок из моркови? – Морковный.

- Из огурца? - Огуречный.

- Из свёклы? - Свекольный.

2 задание: Хозяйка решила сварить борщ. Подскажите хозяйке, из чего приготовить это блюдо. (Слайд 6.)

Ученики наклеивают овощи — наклейки на кастрюлю хозяйки.

(Наклейки в рабочей тетради «Разговор о правильном питании».)

VI. Знакомство с витаминами.

- Ребята, как вы думаете, почему появилось это слово?
- Витамины — это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека.
- Впереди нас ждут очень полезные друзья — витамины, которые живут на «Витаминной станции». Давайте познакомимся с ними. (Слайд 11.)
- Посмотрите, в зелёной одежде нас встречает витамин А. В синей одежде — 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)
- Витамин А — витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Его можно найти в моркови, томатах, петрушке, луке, абрикосе) (Слайд 12.)

Витамин А:

Меня запомнить просто.

Я – витамин роста,

Скорее вырасти хотите?

Тогда со мною вы дружите!

А еще я помогаю вам.

Сохранить зрение, ребята!

Меня в молоке и в морковке ищите,

Луке зеленом, который едите.

- Витамин В — в капусте, бананах, гранате, зеленом горошке. Недостаток витамина В приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, снижается аппетит, замедляется процесс роста, могут появляться судороги и вялость. (Слайд 13.)

Витамин В

Я укрепляю организм, я вам энергию даю.

На то использую свою.

В хлебе, в яйцах и курином мясе,

В булках, калачах меня найдете,

Как только в магазин придете.

- Витамин С — способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, влияет на функцию кроветворения. Витамин С активизирует иммунную систему. При недостатке витамина С развивается повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов, патологическим заболеваниям. Витамин С содержится в шиповнике (мы с вами сейчас в столовой пили компот из шиповника), в черной смородине, рябине, апельсинах, киви, малине, чесноке. (Слайд 14.)

Витамин С

Я прячусь в чесноке,

Капусте, свёкле, луке,
Залез во все фрукты от скуки.
Лимоны, яблоки в руки возьмёте –
Неприменно меня в них найдёте.
Но больше всего я с шиповником дружен,
Его пей с друзьями на ужин.
Я вам с болезнями бороться помогаю,
Грипп и простуду побеждаю.

VII. - Что мы должны помнить, когда едим ягоды, овощи, фрукты? (Не забывать перед едой хорошо мыть овощи и фрукты).

VIII. Физминутка-игра с советами Витаминчиков.

Вам, мальчишки и девчонки
Приготовила стихи.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад.
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!

Навсегда запомните,
Добрые друзья,
Утром, не позавтракав
В класс идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадкой подсластишь...
Нет, нет, нет!

День к закату движется,
Вы идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали?
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что - нет.

VI. Итог урока.

- Наше путешествие по городу Здравейску подошло к концу. Что нового вы узнали на уроке?

- Наш урок я хочу закончить словами. (Слайд 16.)

Если хочешь быть здоров,
Не бояться докторов,
Ешь побольше ягод,
Овощей и фруктов -
Самых витаминных продуктов.

VII. Домашнее задание.

- Нарисовать любимый овощ, ягоду или фрукт и написать, какие витамины он содержит.

VIII. Рефлексия.

-Вы научились различать овощи и фрукты?

- Где выращивают фрукты?

-Где выращивают овощи? (Фрукты обычно выращивают в саду, овощи – в огороде)

- Почему нужно есть много овощей и фруктов? (В них много витаминов. Это вещества, необходимые для здоровья)

- Спасибо за хорошую работу. Ваши ответы сделали наш класс светлым и красивым, а мне подарили радость.