

ОВОЩИ И ФРУКТЫ – САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

Тищенко Л.С.

Цели: - систематизировать и расширить знания детей об овощах и фруктах,

- познакомить детей с витаминами А, В, С,
- раскрыть их значение для человека,
- воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.

Ход занятия:

I. Позитивный настрой учащихся на урок.

Долгожданный дан звонок,

Начинается урок.

II. Актуализация знаний учащихся.

- Внимание, внимание! Сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску.

В ходе нашего путешествия мы должны будем ответить на множество интересных вопросов, узнать много нового. И для этого мы будем на уроке внимательными, активными, слушать учителя и своих одноклассников.

Тема нашего путешествия **«Овощи и фрукты - самые витаминные продукты»**. Мы будем говорить об овощах и фруктах и их пользе для человека.

III. Изучение нового материала.

1. Станция Овощная.

А в путешествие мы с вами отправимся на таком чудесном автобусе в город «Здоровейск» вместе с нашими героями Муравьишкой Вопросиком и Черепахой.

А наше путешествие будет проходить по станциям данного города:

1 станция - «Овощная»,

2 станция – «Фруктовая»,

3 станция – «Витаминная»,

4 станция – «Чистулькина».

- А скажите, как вы думаете, о чем мы узнаем на каждой из этих станций?

- Сейчас мы отправляемся на первую станцию, а называется она «Овощная».

Ждут здесь овощи ребят,

Они загадки загадать хотят!

1) Как на нашей грядке

Выросли загадки –

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют (помидоры)

Помидор пришел к нам из Южной Америки. Их называли “ золотые яблоки ”. Сначала плоды были маленькие, как вишенки. А сейчас встречаются весом больше 1 кг.

2) И зелен, и густ,

На грядке вырос куст.

Покопай немножко,

Под кустом (картошка)

На нашем столе картофель появился 250 лет назад, А привезли его к нам из Южной Америки. Долгое время выращивали люди его в ботанических садах. Потребовалось 100 лет, чтобы картофель занял достойное место на нашем столе.

3) Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах (капуста)

Капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «ащи». Возможно, с тех пор попало в русский язык слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

4) Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая (морковь)

В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье, если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром найдешь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.

- Спасибо, ребята, молодцы!

Из ваших сообщений мы узнали об истории появления некоторых овощей на наш стол.

- А я хочу познакомить вас еще с одним овощем, а точнее не я, а ..., давайте послушаем...

(прослушивание на диске про лук и чеснок).

- А какие овощи вы еще знаете?

- А теперь посмотрим инсценировку произведения Ю.Тувима “ Овощи ”.

Автор: Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свёклу.

Ох!..

Вот овощи спор завели.

Перец: Кто из нас, из овощей,

И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Горох: Я такой хорошенький

Зелёный мальчишка,

Если только захочу

Всех горошком угощу.

Свёкла: Дай сказать хоть слово мне, Выслушай сначала

Свёклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай –

Лучше свёклы нету!

Капуста: Ты уж, свёкла помолчи!

Из капусты варят щи

А какие вкусные пироги капустные!

Редиска: Я – румяная редиска,

Поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

Огурец: Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный,

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

Морковь: Про меня рассказ недлинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок,

Крепким, сильным, ловким.

Помидор: Не болтай, морковка, вздор,

Помолчи немножко.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

Лук: Я приправа в каждом блюде.

И всегда полезен людям.

Угадали? Я - ваш друг,

Я простой зелёный лук!

Картошка: Я, картошка, так скромна-

Слова не сказала...

Но картошка так нужна

И большим и малым.

Баклажан: Баклажанная икра,

Так полезна, так вкусна.

Автор: Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно.

Раздаётся стук в дверь

Кто-то кажется стучит...

Входит доктор Айболит.

Все: Это доктор Айболит.

Айболит: Ну, конечно, это я!

О чём спорите друзья?

Репка: Кто из нас из овощей,

Всех важней и всех вкусней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Айболит: Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключенья,

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

- Действительно, все овощи полезны. В них содержатся витамины, которые необходимы для роста и развития.

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

Ешьте больше овощей – Будете вы здоровей!

2. Станция Фруктовая.

- Мы с вами садимся в автобус и едем дальше. Следующая станция “ Фруктовая ”.

1) Обезьяна утром рано

В зоопарке ест... (бананы)

2) Желтый, круглый, ты откуда?

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож

Можешь съесть меня, но только

Раздели сперва на дольки.

Как меня ты назовешь? (апельсин)

3) Само с кулачок,

Красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко.... (яблоко)

4) На сучках висят плоды,

Посинели от жары... (сливы)

5) Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовемся просто - ... (фрукты)

- А как отличить фрукты от овощей?

(Фрукты обычно растут в саду, обычно сладкие, кроме лимона)

- А вспомните, где растут овощи? (в огороде)

Игра “ Собери овощи и фрукты ”.

- В корзинки нужно собрать овощи и фрукты.

- Проверим, правильно выполнили задание ребята или нет.

- А теперь проверю вас. Если я показываю овощ – вы приседаете, если фрукт – руки вверх.

3. Станция Витаминная.

- Мы отправляемся на станцию, где нас ждут полезные друзья, которые живут на “ Витаминной станции ”

- Посмотрите, в зелёной одежде нас встречает витамин А.

В синей одежде витамин В, а в красной – витамин С.

- Что в руках у друзей – витаминов? (*корзина с овощами и фруктами*).

- А почему у них разные овощи и фрукты? (*в разных овощах и фруктах содержатся разные витамины*).

- В каких овощах содержится витамин А? (*капуста, морковь, помидоры*)

- Прочитайте, что говорит нам витамин А? (*учебник страница 105*).

- Для чего нужен этот витамин? (*чтобы расти хорошо, хорошо видеть, иметь крепкие зубы*).

- Максим, расскажи нам стихотворение о витамине А.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

- В каких овощах и фруктах есть витамин В? (*свёкла, яблоко, редиска, зелень салата*).

- Для чего нужен этот витамин?

- Лена, расскажи нам стихотворение о витамине В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

И за день поесть немножко,

Яблоко, свеклу, картошку.

- А где же мы встретим витамин С? (*в черной и красной смородине, лимоне, луке*).

- Для чего он нужен человеку?

- Даня, расскажи нам стихотворение о витамине С.

От простуды и ангины

Помогают витамины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Для чего надо есть овощи и фрукты? *(В них содержится витамины и полезные вещества.)*

- Для чего организму нужны витамины?

Стихотворение про витамины. (Матвей)

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Вывод: Чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам, реже простужаться, быть бодрым.

4. Станция Чистюлькина.

- Отправляемся на следующую станцию, а называется она “ Чистюлькина ”.

-Муравьишка выкопал морковку и понес ее домой, как вы думаете, кто может встретиться на ее пути? *(Злючка – Грязючка).*

- Да, она любит грязь, а что должен сделать Муравьишка, чтобы она не появилась? *(вымыть морковку)*

-Господин Чистюлькин тоже дает вам советы.

- Выполняя работу, на наших руках появляется множество микробов. И перед едой нужно обязательно мыть руки! Не забывайте о правилах гигиены.

Овощи и фрукты нужно мыть перед употреблением.

- Ребята, а какое сейчас время года? *(весна)*

-Особенно весной организм человека нуждается в витаминах, поэтому ежедневно нужно употреблять овощи, фрукты. И с наступлением весны, люди начинают работать в садах и огородах.

-А кто скажет для чего?

- Правильно, начинать готовить грядки для овощей.

- А для этого, чтобы получить вот такой урожай, какой ежегодно получают жители города «Здоровейск», нужно много потрудиться. Помогайте своим родителям ухаживать за фруктами и овощами. И на вашем столе витамины будут круглый год. И не забывайте, что в свежих фруктах и овощах их намного больше.

IV. Подведение итогов.

Наше путешествие по городу «Здоровейск» подошло к концу.

- Ребята, интересно вам было на уроке?

- А какой витамин самый полезный?

- Вы хорошо работали.

- Я желаю вам быть всегда здоровыми и вырасти сильными, высокими, смелыми и ловкими. И жители города «Здоровейск» угощают вас яблоками.

(дети получают по яблоку) Ешьте на здоровье!

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты!