**Почему нужно есть много овощей и фруктов?**

**Цели:** 1. Систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах.

Познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека

2. Развивать: речь, умение анализировать, делать выводы, логическое мышление.

3. Воспитывать интерес к познанию своего организма, умение сохранять своё здоровье

4. Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.

**Планируемые образовательные результаты:**

***Предметные*** научатся различать овощи и фрукты, группировать их; выполнять правила гигиены при употреблении овощей и фруктов; получат возможность научиться находить в учебнике информацию о витаминах в соответствии с заданием; определять роль витаминов *А, В, С* в жизнедеятельности организма; выдвигать предположения и доказывать их; понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять; работать в паре, используя представленную информацию для получения новых знаний.

***Метапредметные*** использовать различные способы поиска сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Личностные:*** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, уважительного отношения к иному мнению; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения; готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

**Универсальные учебные действия (УУД; умение учиться):**

*Познавательные:* *общеучебные* – осознанное и произвольное речевое высказывание в устной форме о разнообразии и значении овощей и фруктов в питании человека; *логические* – осуществление поиска необходимой информации .

*Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его.

*Регулятивные:* прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.

*Коммуникативные:* умеют обмениваться мнениями, слушать другого ученика – партнера по коммуникации и учителя.

**Методы и формы обучения:** частично-поисковый; фронтальная и индивидуальная.

**Образовательные ресурсы:** проектор, презентация,корзиночки, муляжи фруктов, фруктовый сок.

**Ход урока**

1. **Организационный момент.**

Прозвенел звонок начался урок.

1. **Проверка знаний. Игра «Да, нет».**

**Выбери верное утверждение:**

1) Ложиться спать надо вовремя.

2) Если будешь засиживаться допоздна, то выспишься.

3) Если ты не выспался, то сможешь хорошо работать на уроке, будешь внимательным, будет хорошее настроение.

4) Перед сном не нужно чистить зубы

5) Играть в шумные игры

6) Драться

7) Перед сном нельзя проветривать комнату

8) Почитать книгу

9) Нужно смотреть страшные фильмы

**II. Постановка темы, цели урока**

 Ребята, сегодня я принесла волшебный мешочек? Что же там такое? (*различные ответы детей*)

Я предлагаю сыграть в игру «Отгадай-ка». Завязываем платком глаза детям и они на ощупь достают и определяют, что же такое.

Что это?   - *Это овощи и фрукты.*

- Ребята, прочитайте, под каким девизом мы будем работать на уроке?

 «**Сам себя я люблю и здоровье своё берегу**».

- О чем будем сегодня говорить?   *(О здоровье)*

 - А вы любите овощи и фрукты?

- Как вы думаете, какая у нас проблема урока?

 «Почему нужно есть много овощей и фруктов?»

- В решении этой проблемы мы с вами и будем сейчас разбираться.

**III.Изучение нового материала**

Послушайте, пожалуйста, стих.

 Мама с рынка домой пришла

 Мама с рынка домой принесла:

Картошку, капусту, свёклу, морковь,

 Лук, петрушку и горох

 - Кто запомнил, что принесла мама?

- Как назвать их, одним словом? (*овощи*)

 -Значит, о чем будем говорить?

 Отгадаем загадки.  *При отгадке выкладываем муляжи овощей, а затем и фруктов.*

1. Свежий и солёный, он всегда зелёный. *(огурец)*
2. Прежде, чем его мы съели, все наплакаться успели.*(лук)*
3. От простуды нас избавил, витаминов нам добавил, и от гриппа он помог,

 горький доктор наш…           *(чеснок)*

1. В дом пожаловал синьор: краснощёкий …. *(помидор)*

- Обратимся к учебнику. Посмотрите на стр.54.

- Какие овощи еще нарисованы?

 - Давайте определим, какие овощи на вкус?

- Попробуйте кусочки овощей, надетых на шпажки.

-Зачем мы кушаем овощи? (*овощи необходимы для нашего питания*)

 - Где они растут?

- Итак, что же такое овощи?

 - Давайте сравним наши выводы.

- **Овощи** – это растения, которые растут на грядках, в огороде, в поле.

- Молодцы! А сейчас мы с вами немножко отдохнём.

**IV. Физминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы с друзьями шли, шли. (ученики шагают на месте) Мы морковку нашли: Сели, сорвали и дальше пошли. (показ движений) Мы с друзьями шли, шли. Кабачок нашли: Сели, сорвали и дальше пошли | .  Дует ветер нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише… Деревцо всё выше, выше! (с движением) - Где мы были? (в огороде) Что растет на огороде?  |

**V. Изучение нового материала (продолжение)**

Продолжаем отгадывать загадки.

Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые

И маленькие детки. ( *Яблоко*)

 С виду он как рыжий мяч,

 Только вот не мчится вскачь.

 В нём полезный витамин –

 Это спелый ...  *(апельсин)*

- Как назвать их, одним словом?

- Фрукты.

- Обратимся к учебнику. Посмотрите на стр.54.

- Какие фрукты еще нарисованы?

- Попробуйте кусочки фруктов, надетых на шпажки.

-Зачем мы кушаем фрукты? (*сладкие, вкусные*)

- Где растут фрукты?

- Какие растения называют фруктами?

- **Фрукты** – это растения, которые растут в саду.

- Как же отличить фрукты от овощей? *( Фрукты растут на деревьях, а овощи - на грядках, в поле).*

- А что общего будет у овощей и фруктов?

*(Человек употребляет их в пищу, и они являются растениями).*

**VI. Физминутка**

 Руку протяните,

 Яблочко сорвите.

Стал ветер веточку качать,

Трудно яблочко достать.

Подпрыгну,

Руку протяну,

Быстро яблочко сорву.

**VII. Изучение новой темы (продолжение)**

Презентация.

НЕ хватка чего? ВИТАМИНОВ.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А. Он помогает предупредить инфекцию. Его можно найти в морковке, капусте, помидорах, перце.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Его вы найдете в свекле, яблоках, редисе, зелени салата.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен всем,
Нужен детям он весь день.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезнях, вам нужен витамин С!   Он прячется в лимоне, луке, красной и черной смородине, груше. Богаты витамином С апельсины, кабачки, томаты.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываем

И улыбка на лице,

Потому что принимаем витамины АВС.

**-** Для чего человеку нужны витамины?

 - Прочитайте слова в учебнике на стр. 55 или на экране.

   **Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них содержатся витамины. Витамины – это вещества, необходимые для здоровья.**

Посмотрите. Что происходит на страничке 55 ,узнал Муравьишка, что морковка очень полезна и побежал за ней в огород.
Но тут появилась … Злючка-Грязнючка

- Почему она так обрадовалась?

- Что нужно сделать Муравьишке, чтобы она исчезла?

*(Помыть морковку!)*

- Что мы посоветуем Муравьишке, чтобы ему больше не встречалась Злючка-Грязючка? **(***Мыть фрукты и овощи перед едой.)*

**VIII. Закрепление**

А сейчас я предлагаю Вам отправиться на базар за овощами и фруктами. Разбейтесь на пары. Первая пара пойдёт за овощами, чтобы сварить вкусный борщ. А вторая пара пойдёт за фруктами, чтобы сварить вкусное варенье.

-Молодцы!

**Индивидуальная работа . Выполните, пожалуйста тест.**

**Подчеркни названия овощей одной чертой, названия фруктов двумя чертами.**

чеснок лук помидор

лимон огурец груша

виноград банан яблоко

апельсин морковь свёкла

ананас дыня репа

редис

1. **Установи соответствие:**

**Фрукты выращивают на грядках, в огороде**

Овощи выращивают на деревьях, в саду

**4.Допиши предложение:**

Овощей и фруктов надо есть много так, как в них:

Витамины

Вода

Чтобы не быть голодным

**5.В каких овощах содержится витамин С.**

1) капуста;

2) морковь;

3) помидоры.

**6.В каких овощах и фруктах содержится витамин В? Подчеркни.**

Салат, свёкла, яблоки, репа, огурец, лук, чёрная смородина, морковь, апельсин.

**7.Какой витамин содержится в капусте?**

1) А;

2) В;

3) С.

**8.Что такое витамины?**

1) таблетки;

2) конфеты;

3) вещества.

 **IX.** **Итог урока**

- Понравился вам урок?

- Узнали ли вы что-то новое?

- Что полезного для себя вы узнали с этого урока?

- Молодцы! Вы сегодня очень хорошо работали на уроке.