|  |
| --- |
| ОТКРЫТЫЙ УРОКПРЕДМЕТ: КЛАССНЫЙ ЧАСТЕМА: ЯГОДЫ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ1 «А» КЛАССУЧИТЕЛЬ: Власова Марина Вячеславовна**Тема: Ягоды овощи и фрукты - самые витаминные продукты.**Цели:1. Познакомить учащихся с разнообразием ягод овощей и фруктом и их значением для организма.2. Повторить значение полезных продуктов.3. Воспитывать умения правильно выбирать продукты для здоровогопитания. Оборудование:письмо от Карлсона, продукты, шапочки для ягод, картинки с изображе­нием фруктов, кроссворд "Витамины". шапочки овощей и слова (огурбузы, помидыни, чеслук. редисвекла, рапуста), белый халат, удлинитель, магнитофон и кассеты, слова-названия темы,Ход занятия.1.Организация внимания. 2. Письмо от Карлсона:*«Здравствуйте, друзья!!!»**Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звезды, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, и пепси – кола. Это моя любима еда. Наверное, скоро я буду здоров.* *Ваш Карлсон.*- Ребята правильно ли Карлсон составил меню?- Сейчас мы выберем для него продукты.**3.Игра "выбери самые полезные продукты ".**-Почему вы выбрали именно эти продукты?МИКРОИТОГ:*Правильно, в этих продуктах содержаться белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества, необходимые человеку для полноценного роста и развития.* ***4.Сообшение темы.****-Среди выбранных нами продуктов есть овощи, фрукты. Это не случайно. Сегодня мы с вами поговорим о них. Так как овощи, ягоды и фрукты - основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организм человека, и не накапливаются, а поступают только с продуктами питания.**В конце урока мы дадим сонеты Карлсону об использовании овощей, фруктов, ягод в рационе. Поэтому ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребёнка регулярно. Самые основные витамины это А, В, С, D, Е.****5. Характеристика витаминов.****-Сегодня наши старые друзья с улицы Сезам Катя, Зелибоба, Бусинка и Кубик расскажут нам о витаминах.****Катя. Витамин А*** *- это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранить**зрение, а зубам быть крепкими и здоровыми. Найти этот витамин можно в капусте, морковке, зелёном луке, помидорах.* ***Кубик.******Витамин В*** *- даёт нам силу, хороший аппетит. Вы не захотите огорчаться и**плакать по пустякам. Найти его можно в яблоках, свекле, редиске, зелени салата,**картофеле, шиповнике.* ***Зелибоба.******Витамин D*** *- сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся**мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на**солнце, мы тоже получаем витамин Д.* ***Бус.******Витамин С*** *- Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее**выздоравливать при болезни, то он вам поможет. Витамин. С прячется в луке,**чесноке, капусте и во всех фруктах, ягодах, овощах.****6. А) Ягоды****- Итак, сегодняшний наш разговор об овощах, фруктах и ягодах. Ведь в них**содержаться почти все витамины.**- Одну ягодку беру, на другую смотрю, третью замечаю, а четвертая мерещится.**- Из какой сказки эти слова Валентин Катаев "Дудочка и кувшин".**- О чем эта сказка?**(О девочке Жене, которую старичок боровичок научил собирать ягоды).**- У нас сегодня тоже есть ягодки* *(танец ягод)****Земляника*** *растет на лесных опушках, на полянах и пригорках. Ягоды земляники не только вкусные, но и полезные. Они улучшают состав крови и ими лечат простуду.****Ежевика*** *- очень полезная ягода. Это та же малина, только ягоды у нее не красные, а черно-сизые, сочные и вкусные. В ежевике содержаться витамины В, С и другие вещества. Ягоды ежевики помогают при простуде.****Малина*** *- лесное растение. Люди сажают се в саду. Она очень быстро разрастается. Малина очень полезна. В ней содержаться витамины А, В, С. Из ягод получают* *вкусное варенье, компот, желе. Чаем из сушеных плодов малины лечат тех, кто простудился.****Смородина*** *- бывает черная, красная и белая. Самая богатая витаминами - это / черная смородина. В ней есть витамины С, В, Д и др. полезные вещества. Черная смородина очень полезна при простуде, болезней почек и как общеукрепляющее средство.****7. ФИЗМИНУТКА****Мы шли, шли, шли**Землянику нашли**Раз нагнулись и сорвали,**Два нагнулись и сорвали,**Ну, а 3,4,5**Снова стали собирать.**Все в корзинку мы сложили**Дома всех мы угостили.****6. Б)*** *Работа в тетради с.64 Соединить загадки с рисунками- отгадками.* ***Микро итог.****Чем полезны ягоды?* *В ягодах содержится много витаминов и других полезных веществ. Они помогают при* *различных болезнях.****8. ФРУКТЫ****\* Поговорим о фруктах.**\* Сегодня нам принесли кроссворд. Ключевое слово этого кроссворда ВИТАМИНЫ.**\* Нужно отгадать загадки**1. На сучках висят шары,* *Посинели от жары. (Слива)* *2. Есть в саду зеленом чудо:**Листья ярче изумруда,* *Серебристые цветы**И, как солнышко плоды. (Апельсин)**3. Что за плод? Шкатулочка с секретом!**Семена – стекляшки на вид,**Все прозрачные, все красно-розового цвета* *Потрясешь - как странно не звенит. (Гранат)**4. Этот фрукт похож на электрическую лампочку. (Груша)**5. Я полезен для больных простудой* *Во мне есть много витамина С,**А чай со мною просто чудо* *Меня за это уважают все. (лимон)**6. Целый табун лошадей на одной привязи. (Виноград)**7. Этот фрукт с виду словно шишка.**А на голове у него зеленый хохолок. (Ананас)**8. Как назвать все это, одним словом. (Фрукты)**Микро итог.**Какую же пользу приносят фрукты?**Фрукты являются источниками многих витаминов и минеральных веществ. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные. Они тоже очень богаты витаминами. Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, а также их добавляют в каши и запеканки.****9. Овощи.****Поговорим об овощах.**а)Послушайте стихотворение Н. Кончаловской "Про овощи"**Жил один садовод,**Он развел огород,**Приготовил старательно грядки,**Он принес чемодан**Полный разных семян,**Но смешались они в беспорядке.**Наступила весна**И взошли семена,**Садовод любовался на всходы,**Утром их поливал**На ночь их укрывал**И берег от прохладной погоды.**Но когда садовод**Нас позвал в огород**Мы взглянули и все закричали,**Никогда и негде,**Не в земле, не в воде,**Мы таких овощей не встречали.**Показал садовод**Нам такой огород,**Где на грядках, засеянных густо,**Огурбузы росли**Помидыни росли,**Редисвекла, чеслук и репуста.**- Что же выросло на грядках?**Найдите, какие овощи спрятались.**Б) Сценка " Спор овощей"* ***учитель:*** *Урожай у нас хорош,**Уродился густо:**И морковка и картошка,**Белая капуста.**Баклажаны синие,**Красный помидор**Затевают длинный и серьезный спор.****Овощи****: Кто из нас, из овощей**Всех вкусней и всей важней?* *Кто при всех болезнях Будет всем полезней?****Учитель****: Выскочил горошек -**Ну и хвастунишка!* ***Горох:*** *Я такой хорошенький,* *зеленый мальчишка!* *Если только захочу,* *Всех горошком угощу.* ***Учитель:*** *От обиды покраснев* *Свекла проворчала ......****Свекла:*** *Дай сказать хоть слова мне,* *Выслушай сначала.* *Свеклу можно для борща* *И для винегрета. Кушай сам и угощай* *-Лучше свеклы нету!****Капуста:*** *Ты уж свекла помолчи!* *Из капусты варят щи.* *А какие вкусные Пироги капустные!* *Зайчики – плутишки**Любят кочерыжки.* *Угощу ребята кочерыжкой сладкой.* ***Огурец:*** *Очень будете довольны,**Съев огурчик малосольный.* *А уж свежий огурчик* *Всем понравится, конечно!****Редиска:*** *Я - румяная редиска,**Поклонюсь вам низко- низко.* *А хвалить себя зачем?* *Я и так известна всем!****Морковь:*** *Про меня рассказ не длинный:* *Кто не любит витамины?* *Пей всегда морковный сок* *И грызи морковку* *-Будишь ты дружок,* *Крепким, сильным, ловким.****Учитель:*** *Тут надулся помидор**И промолвил строго.....****Помидор****: Не болтай, морковка, вздор,* *Помолчи немного.* *Самый вкусный и приятный* *Уж конечно, сок томатный* *Витаминов много в нем* *Мы его охотно пьем!****Учитель****: У окна поставьте ящик* *Поливайте только чащи.* *И тогда, как верный друг,* *К вам придет зеленый лук.****Лук:*** *Я - приправа в каждом блюде* *И всегда полезен людям.* *Угадали? Я вам друг,* *Я простой зеленый лук!* ***Картошка:*** *Я, картошка, так скромна* *-Слово не сказала....* *Но картошка так нужна* *И большим, и малым!* ***Баклажан:*** *Баклажанная икра**Так вкусна, полезна,**Спор давно кончать пора!* *Спорить без полезно.* ***Учитель****: Кто поможет нам, ребята,* *Разрешить вот этот спор* *Тетя Нина, мама Кати* *Ведь она же доктор.* ***Тетя Нина****: Ну конечно, это я,**О чем спорите друзья* ***Овощи:*** *Кто из нас, из овощей**Всех вкусней и всей важней?* *Кто при всех болезнях* *Будет всем полезней?* ***Т.Нина****: Чтоб здоровым сильным быть,* *Надо овощи любить* *Все, без исключения,* *В этом нет сомнения!* *В каждом польза есть и вкус,* *И решить я не берусь:* *Кто из вас вкуснее,* *Кто из вас нужнее!****Микро итог:****- Какую пользу приносят овощи?**В овощах также как и в ягодах содержится много витаминов и минеральных веществ, необходимых для роста и развития человека. Поэтому их нужно употреблять каждый день в любом виде.****10. Советы доктора т. Нины:****1. При простуде пить чай с малиной.**2. От насморка полезен свекольный сок.**3. При кашле пьют настой редьки на меду.**4. От головной боли помогает избавиться капустный лист.**5. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.****11. Работа по тетради с.бб****- раскрасить свои любимые овощи, ягоды и фрукты.* *Итог занятия:****- Что мы посоветуем Карлсону. Как нужно правильно питаться?*** *Ежедневно употреблять в пищу полезные продукты, а особенно овощи, ягоды и фрукты, в них больше витаминов.**Дядя Саша из магазина передал вам очень полезный фрукт. В нем живет много углеводов, каротина, витаминов группы В, минеральных веществ. В общем, это очень полезный фрукт. А называется он –* ***банан.******КЛАССНЫЙ ЧАС.******«УРОК ЗДОРОВЬЯ. МОИ СПОСОБНОСТИ*** ***И ВОЗМОЖНОСТИ»******4 «А» класс******Цели занятия: 1.Помочь учащимся пробудить интерес к себе, своим*** ***способностям, интеллектуальным возможностям.******2. Проанализировать, над чем надо поработать, чтобы развить их*** ***и совершенствовать.******3. Продолжить работу над развитием у них умений и навыков*** ***высказывать свои суждения.******Вступительное*** *Сегодня мы с вами проведём очередное занятие из цикла* ***слово учителя:*** *« Уроки здоровья». Разговор пойдёт у нас о способностях* *и возможностях человека, о его здоровье.**Родители, отправляя вас в школу надеятся видеть вас хорошими**учениками.****Вопрос*** *Представьте себе ученика аккуратно одетого, собравшего порт-****классу****: фель, отлично запомнившего, что делать на уроке, как себя вести* *на переменах. Как вы думаете, получится из него хороший ученик?**(выслушиваются примерные ответы учащихся).****Учитель:*** *Действительно, для успешной учёбы необходимо желание учиться,* *А также знать для чего мы учимся. Я зачитаю вам четыре ответа, а* *Вы выделите тот, который вам больше нравиться.*1. *Я стараюсь учиться, потому что после школы хочу поступить в институт, получить престижную специальность и хорошо зарабатывать.*
2. *Если я буду хорошо учиться, то стану образованным человеком, меня все будут уважать и ценить.*
3. *Я стараюсь хорошо учиться, чтобы не огорчать своих родителей. Я хочу, чтобы они мною гордились.*
4. *Я любознательный. Мне нравится учиться, узнавать много нового.*

*( Подводятся итоги высказываний учеников, и обращается их внимание на высказывание).**«Чтобы переваривать знания, надо поглощать их с аппетитом» А.Франс.****Задание*** *А теперь попробуем определить, какие качества характера нам помо-* ***классу:*** *гают учиться. Из перечня качеств характера выберите те, которые помогают вам учиться. ( на доске нужные таблички приклеиваются в один ряд)****Учитель:*** *Вы успешно справились с заданием. А какие ещё качества необходимы* *Для успешной учёбы? (учащиеся должны указать на хорошую память и**внимание. На доске вывешиваются две таблички).****Вопрос:*** *Давайте проверим, в какой степени мы обладаем этими качествами.**Вам было дано домашнее задание подготовить конкурсы на развитие* *Памяти и внимания.****1. Ученик выходит к доске с заданием на развитие слуховой памяти.****«Я сейчас назову 7 двузначных чисел. Вы должны внимательно слушать и стараться запомнить все числа. Ничего во время чтения записывать нельзя. Когда я закончу читать, надо по моему сигналу написать все запомнившиеся числа в любом порядке» (Ученик сам подводит итог).****2.Задание на развитие зрительной памяти****.**На доске вывешиваются фигурки животных. Даётся 20 секунд на запоминание. Учащиеся должны их воспроизвести.****3.Задание на развитие творческого мышления****.**А) Найти слово из трёх букв, которое является общим окончанием для всех слов.**Др…**Тр…**М…**Ц…**Щ…**Щав…**Яг… ( ответ ----- Ель.)**Б) Решить анаграммы и исключить лишнее слово.**КОХЙЕК, СНИНЕТ, ОЖИВТ, ЛУФОБТ.**( ответ: хоккей, теннис, живот, футбол. Лишнее слово – живот.)****Учитель:*** *Вы прекрасно справились с заданиями. Это успокаивает меня. Я вижу, все эти качества у вас присутствуют, но, к сожалению не всегда вы ими правильно пользуютесь. Что же вам мешает хорошо учиться? ( продолжается работа с карточками).**Нам ещё мешают вредные привычки.**Что можно отнести к вредным привычкам?****Учащиеся должны назвать****:*1. *вредно курить*
2. *вредным считается увлечение спиртным*
3. *непоправимый вред здоровью наносит употребление наркотиков.*

***Вопрос****: Почему эти так называемые увлечения называют «вредными привычками»?**( выслушиваются ответы ,среди которых должен прозвучать ответ: «****Потому что они приобретаются в течении всей жизни и наносят вред здоровью».****Далее следуют дополнения учащихся: 1 Притча о продавце табака. 2 О том, как боролись в древности с пьянством.****Вопрос*** *Что же нам делать с этими вредными привычками? Как от них* *Избавиться ?( выслушиваются ответы учащихся )* ***Примерный ответ: « Побороть все вредные привычки можно, только ведя*** ***здоровый образ жизни».******Учитель:*** *Как улучшить своё здоровье? Как вести правильный образ жизни?**В этом нам помогут разобраться « доктора – консультанты». Они* *проведут сейчас опрос присутствующих и дадут на основании ваших советов несколько рекомендаций.( консультанты с опросными листами проходят по рядам)****Учитель:*** *Пока консультанты подводят итоги, предлагаю гостям и учащимся* *посмотреть небольшую сценку, как обстоял вопрос о здоровье в* *Древней Греции, родине Олимпийских игр.****Затем слово предоставляется консультантам****:**Проанализировав ваши советы, изучив рекомендации специалистов мы пришли к следующему выводу:*1. *Для поддержания здоровья в хорошем состоянии человеку необходима физическая активность. Активный образ жизни снижает уровень заболеваний, улучшает деятельность мозга. Недаром из глубокой древности до нас дошло высказывание: «В здоровом теле здоровый дух».*
2. *Нет более простого и эффективного пути сохранения и укрепления здоровья, чем закаливание. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!*
3. *Для детского организма, который растет и развивается большое значение имеет разнообразная, насыщенная витаминами, которых больше в овощах и фруктах, вкусно приготовленная пища. Никогда не торопись во время еды! Не ешь на ходу!*
4. *Кто хочет быть всегда бодрым, активным, хорошо успевающим по всем предметам, здоровым учеником, тот не должен иметь вредных привычек.*
5. *Крепкий и полноценный сон восстановит силы и позволит быть бодрым весь день.*

*Далее слово предоставляется детскому врачу, который даст свои рекомендации о правильном режиме дня учащихся этого возраста.**Рефлексивный момент:1) Какие выводы вы сделали для себя из сегодняшней беседы?**2) Какие извлекли уроки? (выслушиваются ответы учащихся)****Заключение:*** *До занятия был объявлен конкурс на рекламу и антирекламу о здоровом образе жизни. Какая работа вам больше понравилась?**Победитель награждается витаминным призом (апельсин).**!* |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

 |
|  |
|   |