|  |
| --- |
| ОТКРЫТЫЙ УРОК  ПРЕДМЕТ: КЛАССНЫЙ ЧАС  ТЕМА: ЯГОДЫ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ  САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ  1 «А» КЛАСС  УЧИТЕЛЬ: 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 здорового  питания.  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).*              *!* |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |
|  |
|  |