ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

***Задачи урока:*** систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах, их разнообразии; познакомить детей с витаминами, раскрыть их значение для здоровья человека; закрепить знание гигиенического правила о мытье овощей и фруктов перед едой.

***Планируемые достижения учащихся:*** научиться приводить примеры овощей и фруктов, усвоить, что овощей и фруктов надо есть как можно больше, потому что в них много витаминов.

***Оборудование.*** У учителя — муляжи овощей и фруктов в корзине. У учащихся — костюмы огурца и апельсина у заранее подготовленных детей; прозрачная пленка; фишки при работе по варианту **Б**.

***Ход урока***

      Работу можно начать с краткого повторения материала двух прошлых уроков. Сначала выполняются задания в ***тетради «Проверим себя»*** (с. 42, по вариантам). Учитель: «О каких важных правилах напоминают нам эти рисунки?» Затем по заданию в ***рабочей тетради*** (с. 42, № 1) дети объясняют, от чего спасаются животные, вспоминают соответствующее правило поведения в природе.

      Учитель: «Теперь все ребята знают, как нужно вести себя на лугу и в лесу. А представьте-ка, что мы долго гуляли по лесу вместе с Муравьишкой и Мудрой Черепахой и очень проголодались. Поэтому давайте поговорим о еде. Что вы любите есть?»

      Дети рассказывают о своей любимой еде.

      Мудрая Черепаха: «Я очень рада, что многие из вас любят овощи и фрукты. Их нужно есть как можно больше!»

      Муравей Вопросик: «А почему нужно есть много овощей и фруктов?»

      Учитель: «Постараемся ответить на твой вопрос. Но сначала встретим гостей».

      К доске выходят заранее подготовленные ученики в костюмах огурца и апельсина.

      Огурец:  
«Летом — в огороде,  
Свежие, зеленые,  
А зимою — в бочке,  
Крепкие, соленые»

      Апельсин:  
«Есть в саду зеленом чудо:  
Листья ярче изумруда,  
Серебристые цветы  
И, как солнышко, плоды».

      Учитель: «Кто это? (Ответы детей.) Интересно, кто из них овощ, а кто — фрукт?»

      При ответе на этот вопрос важно выяснить признаки фруктов и овощей: фрукты обычно сладкие, а овощи — нет (хотя есть исключения, например кислый лимон — фрукт, сладковатая морковь — овощ); фрукты обычно выращивают в саду, а овощи — в огороде.

      Затем проводится работа по заданиям и вопросам на с. 104 учебника, в ходе которой представления детей об овощах и фруктах систематизируются и расширяются. При работе по варианту **Б** первое задание (соединить линиями) можно выполнить на **прозрачной пленке**, наложенной на страницу; второе задание (подчеркнуть названия) можно заменить работой с **фишками**: овощи обозначаются зелеными фишками, фрукты — красными.

      На этом этапе урока могут быть также проведены дидактические игры с **муляжами** овощей и фруктов. Например, кто быстрее достанет из **корзины** только овощи или только фрукты.

      Далее дети самостоятельно выполняют задание № 1 в ***рабочей тетради*** (с. 43). Это целесообразно делать по рядам: первый ряд раскрашивает и рисует овощи и фрукты в первом столбике (зеленым карандашом), второй — во втором столбике (желтым карандашом), третий — в третьем (красным карандашом).

      После этого учитель напоминает детям вопрос Муравьишки и просит ответить на него. Учащиеся высказываются. Если дети сами скажут о витаминах, учитель читает слова Мудрой Черепахи, после чего предлагает познакомиться с витаминами по учебнику. Учащиеся рассматривают витамины на рисунке (с. 105). Учитель должен объяснить, как правильно читать их названия. Дети вслух читают слова братьев-витаминов, затем рассматривают содержимое их корзинок и говорят, в каких продуктах содержатся эти витамины.

      Если же дети вначале не упомянули о витаминах, работа строится по-другому. Сначала по учебнику учащиеся знакомятся с новыми гостями — братьями-витаминами, читают их слова, рассматривают содержимое корзин. Делается вывод, что витамины содержатся в овощах и фруктах. Теперь дети могут объяснить, почему нужно есть много овощей и фруктов. И только после этого учитель читает слова Мудрой Черепахи, подтверждающие объяснение учащихся.

      Учитель: «Узнал Муравьишка, что морковка очень полезна и побежал за ней в огород. Посмотрите на рисунок (с. 105, внизу). Кто сейчас появится? (Достает куклу Злючку-Грязючку.) Чему это она так обрадовалась? Но зря Злючка-Грязючка сюда прибежала. Муравьишка знает очень важное правило. Как вы думаете, какое?»

      Дети отвечают, после чего читают в учебнике правило и объясняют его.

      В заключительной части урока выполняется задание № 2 в ***рабочей тетради*** (с. 43).

      При подведении итогов урока учитель просит еще раз объяснить Муравьишке, почему нужно есть много овощей и фруктов.

***Рекомендации для занятий в семье***

      1. Поиграйте с ребенком: предложите по вкусу (с завязанными глазами) узнать разные овощи и фрукты.

      2. Если представится возможность, познакомьте ребенка с малоизвестными экзотическими фруктами. Попробуйте их на вкус, почитайте в книгах о том, где и как выращивают эти фрукты.