 

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ (30 минут )

НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ВИТАМИННОМ ЦАРСТВЕ

Учитель: *Прысяжнюк Оксана Владимировна,*

Класс: 1-Б

Тема: Питание и здоровье. Значение овощей и фруктов для роста и развития.

Цели: расширить и систематизировать знания об овощах и фруктах; сформировать представления о витаминах и их необходимости для здоровья человека; развивать навыки творческой деятельности, мышление на основе отработки логических операций:

анализа (во время выделения признаков, пренадлежащих овощам и фруктам); воспитывать качества, необходимые для заботы о своем здоровье.

Метацель: развивать у учащихся умения

* определять признаки предмета при помощи сравнения;
* способствовать приобретению опыта учебного сотрудничества, осуществлению познавательной, творческой деятельности.

Интеграция предметов: основы здоровья, природоведение, математика, обучение грамоте, музыкальное искусство, психология, изобразительное искусство, художественный труд.

Тип учебного модуля:содержательно-поисковый.

**Ход урока**

1. **Организационный момент**

Самое лучшее лекарство от всех болезней – это увлекательный труд, улыбка и хорошее настроение.

Улыбнитесь друг другу, нашим гостям и пожелайте удачи в работе на уроке.

Сегодня будет много интересного и очень полезного. Желаю вам хорошего настроения и плодотворной работы.

1. **Эмоциональный настрой. СЛАЙД**

Посмотрите на этот смайлик! Какое у него настроение? Почему вы так решили?

С каким настроением вы начинаете урок?

Какое сейчас время года? А какой месяц? **СЛАЙД**

Осень кисточку достала,

Всё вокруг разрисовала!

На цвета сменила моду,

Разукрасила Природу:

В желтый шарф одеты клёны.

В пёстрых платьицах газоны.

На рябине украшенье -

Алых ягод ожерелье.

Обновляя всем наряды,

Осень ходит с нами рядом.

Наша добрая осень приготовила вам загадки.

Но сначала вспомним правила отгадывания загадок:

* Загадку нужно дослушать до конца.
* Отгадывают загадку все, но отвечает тот, кто первый правильно поднимет руку.

*(Отгадки появляются на слайде)*

1.Круглое, румяное,

 Оно растёт на ветке.

 Любят его взрослые,

 И маленькие детки (*Яблоко)*

2.Что за скрип? Что за хруст?

 Это что ещё за куст?

 Как же быть без хруста,

 Если я *…..(капуста)*

3.На высокой ветке зреет,

 Словно лампочка желтеет,

 И блестит, как после душа.

 Ну конечно, это*…(груша).*

1. **Постановка проблемного вопроса**

Кто догадался, о чём пойдёт сегодня речь на уроке?

Тема нашего урока: *Питание и здоровье. Значение овощей и фруктов для роста и развития.*

А действительно ли фрукты и овощи нужны человеку?Для чего? Сегодня на уроке мы это и узнаем.

1. **Знакомство с новыми словами**

Ребята, кто-нибудь слышал про японское washoku? Слово «washoku» переводится как «гармония в еде».

А что же такое «гармония»? Слово «harmonia» - греческого происхождения и переводится как созвучие, связь, равновесие. Древние греки считали, что гармония – это то, что позволяет из частей собрать единое целое. Наиболее простой пример – пазлы.

Гармония присутствует во всем: в каждом камешке, каждой травинке, каждая капля находятся на своем месте.

Нарушая гармонию внутри себя, человек начинает болеть и попадать в неприятные ситуации.

Давайте вместе разберемся, действительно ли существует гармония в еде, и какая гармония может быть в овощах и фруктах. Девизом нашего сегодняшнего урока будут слова: «Гармония в еде - гармония в себе».

**СЛАЙДЫ**

А разбираться мы будем вместе с Вовкой, героем известного мультфильма. Он тоже хочет узнать, какая же гармония может быть в овощах и фруктах. Только сегодня Вовка отправится путешествовать не в Тридевятое царство, а в какое, мы узнаем чуть позже.

Итак – отправляемся в сказку!

1. **Мотивационный этап:**

**СЛАЙД**

Вы хотите поиграть,

Чтобы скуку разогнать?

Только игры на замке,

В этом славном сундуке.

Вы ребята помогите

Сундучок наш отворите.

В этом сундуке много интересных заданий и игр, которые мы будем выполнять, и в которые будем играть. Ваши правильные ответы будут вознаграждаться призами, из которых мы составим натюрморт. *(Дети уже знакомы со словом «натюрморт»)*

1. **Работа по теме урока**

Итак, первое задание из сундучка **Игра «Пазлы» или какого фрагмента не хватает? СЛАЙД**

Вовка затрудняется определить, какого фрагмента не хватает, и просит нас помочь ему.

Вы согласны с тем, что когда к картинке добавили недостающий фрагмент, она стала понятной, целостной, гармоничной…

**Игра “Мой огород” СЛАЙД**

А сейчас Вовка приглашает нас в огород.

Есть у меня огород

Каждый год на нём растет:

Назовите хором, что? *(Появляются картинки, на которых изображены овощи: картофель, горох, помидор, капуста)*

Вы ребята – молодцы!

Назовите овощи, *(просит Вовка)* которые растут над землёй. А под землёй? *(Например, огурец растет над землёй...)*

А сейчас мы проведем **Оздоровительную минутку «Вершки и корешки»**

Я буду называть овощи. Если мы едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. *(Картофель, фасоль, тыква, морковь, помидор, огурец, капуста).*

1. **Операционный этап**

Между овощами и фруктами произошел спор. Они рассорились и перемешались, потому, что не могли определить, кто же из них главнее. Наша задача распределить их в группы, отдельно овощи и фрукты. (*2 человека работают у доски)*

Гармоничные группы у нас получились?

Где выращивают овощи? А фрукты?

Вы уже знакомы со словами-предметами, словами-признаками, словами- действиями. Давайте и Вовке поможем разобраться. (*Показываю яблоко*)

1. Это овощ или фрукт? *(Это мы назвали слово-предмет)*

2. Теперь назовите слово-признак, какой он по цвету, по форме?

3. А на вкус?

4. Что можно из него приготовить? *(Сварить компот, испечь пирог…)*

А что это за слова: сварить и испечь? *(Это - слова-действия!)*

**Индивидуальная работа на карточках**

У вас на партах лежат карточки. Слушайте задание: назовите фрукты, которые лежат на тарелках. Каких плодов больше? Каких меньше? На сколько? *(Выполнение пальчиковой разминки «Апельсин»)*

Дополните рисунки так, чтобы на тарелках фруктов стало поровну.

Можно назвать рисунки гармоничными? Обменяйтесь карточками и проверьте, верно ли выполнил задание ваш сосед?

**Упражнение «Расскажи стихи руками»**

*(Повторяют слова, сопровождая движениями)*

Вовка приглашает нас помочь ему вскопать огород:

Мы лопатки взяли,

Грядки раскопали.

Грабли в руки взяли,

Грядки разровняли.

Семена рядами

Дружно мы сажали,

А потом водою

Теплой поливали.

**Разгадывание кроссворда СЛАЙД**

Вот мы и подошли к самому главному. Чтобы ответить на вопрос, почему нужно есть много овощей и фруктов, и какая гармония может быть в овощах и фруктах, мы разгадаем кроссворд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1)Близнецы на тонкой ветке

Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий ... *(виноград)*

2) Младший брат апельсина. *(Мандарин)*

3) Маленькая печка с красными угольками. *(Гранат)*

4)Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа ... *(груша)*

5) Очень кислый фрукт, его добавляют в чай. *(Лимон)*

6) Старший брат мандарина. *(Апельсин)*

7) Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ...*(ананас)*

8) Как назвать всё записанное одним словом? *(Фрукты)*

Прочитайте главное слово в выделенных клетках - ВИТАМИНЫ.

Что такое **витамины**?

Слово «вита» - означает жизнь. **Витамины** - это вещества, необходимые для поддержания жизни.

Так в какое царство путешествует Вовка? **СЛАЙДЫ**

**Сюрприз: гости-ВИТАМИНЫ**

К нам сегодня на урок пришли ВИТАМИНЫ.

А почему именно на сегодняшний урок я пригласила эти витамины? *(Витамины есть в овощах и фруктах)*

*(В класс входят пятиклассники, одетые в костюмы витаминов)*

*Витамин А.* Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен - Я. Я помогаю предупредить инфекцию. Я содержусь в молоке, яичном желтке, в печени, а также в салате, моркови, шпинате, капусте, зелёном луке.

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

*Витамин В.* Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен - Я. Я содержусь во всех свежих фруктах и овощах, во всех злаках. Я должен постоянно восполняться в организме.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
И капусту, и картошку

Нужно детям точно есть.

*Витамин С.* Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезнях, вам нужен - Я! Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке. Богаты витамином С апельсины, кабачки, томаты, лимон.

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

А почему перед едой надо мыть овощи и фрукты?

**Игра “Угадай меня”** *(проводят дети-ВИТАМИНЫ)*

А сумеете вы угадать самые полезные витаминные продукты, не глядя на них?

Вот здесь в корзинке лежит много овощей и фруктов.

Вы с закрытыми глазами, на ощупь, попытаетесь угадать, что именно взяли. *(В игре принимают участие 2-3 ученика)*

Молодцы! Вы ответили на все наши вопросы. Мы дарим вам эту витаминную корзину и

не прощаемся. Вас ждет еще один сюрприз от нас в конце урока. До встречи!!!

**Игра «Мы идем в магазин» СЛАЙДЫ**

*(В дверь стучится почтальон Печкин)*

Ребята, кто это?

Почтальон Печкин принес письмо от Карлсона.

Здравствуйте, ребята! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.

Ребята, верно ли Карлсон составил меню?

Можно ли сказать, что продукты, которые выбрал Карлсон, полезны для здоровья?

Какие продукты вы посоветуете ему есть, чтобы поправить свое здоровье?

Сейчас мы идем в магазин и выбираем продукты для больного. **СЛАЙДЫ**

Молодцы! Мы отнесем корзинку с полезными продуктами в больницу, и Карлсон скоро поправится. Дадим ему наказ: «Прежде чем за стол сесть, подумай, что съесть».

**Аппликация «Помоги повару»** **СЛАЙД**

Ребята, посмотрите на слайд. Кто это? Это наша повар. У нее на кухне сегодня мало помощников и она просит нас помочь ей отобрать продукты для компота и борща. Поможем? У вас на партах лежат макеты *(кастрюля и набор овощей и фруктов*).

(*1 группа учащихся «варит» борщ, 2 группа – «компот»)*

Предупреждаю, что вы сами решаете, что надо положить в борщ, а что в компот? Будьте внимательны и выберите только нужные продукты. Время – ограничено! Вы работаете – пока играет песенка «Сбор урожая». Как только песня закончится – работа останавливается. **СЛАЙД**

Покажите результат. Молодцы! Повар благодарит вас за помощь.

Ребята, зимой трудно доставать свежие фрукты, поэтому можно использовать сушеные яблоки, груши, курагу, чернослив, изюм. Можно употреблять свежеприготовленные фруктовые соки.

1. **Рефлексия.**

Давайте подведем итоги.

Почему же нужно употреблять в пищу разные овощи и фрукты, какую именно пользу приносят эти продукты нашему организму?

*(В них содержатся разные группы витаминов)*

Давайте сделаем вывод: «Овощи и фрукты *– (какие?)* витаминные продукты».

Так какая же гармония может быть в овощах и фруктах? *(Витаминная)*

**Опыт**

Сейчас я проведу опыт, который подтвердит важность витамина С для нашего организма*.* Для этого нам понадобится стакан с чистой водой, ложка, 5 капель йода, аскорбиновая кислота, растертая в порошок *(содержащая витамин С). (Опыт показывает, что витамин С выполняет роль «чистильщика» организма)*

Вы согласны с девизом урока, что если будет «Гармония в еде», то будет и «гармония в себе»?

У вас на партах лежат 2 яблочка: зеленое и красное.

Если вам понравился урок, и вы узнали что-то новое, чему-то научились, у вас хорошее настроение - выберите красное яблочко. Если же вы считаете, что ничего нового не узнали, и настроение плохое – возьмите зеленое яблочко. Покажите свои яблочки нашим гостям.

Я вижу, что сегодня мы собрали богатый урожай спелых красных яблок и составили из призов «вкусный» натюрморт. Вот какое витаминное ассорти у нас вышло!

**СЛАЙД**

Вовка благодарит вас за хорошую работу.

Пришло время обещанного сюрприза от наших гостей Витаминов. Они приготовили для вас витаминный коктейль. Давайте дадим ему название - «Гармония».