**Тема: Где найти витамины весной**

**Цель:**

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и

необходимы человеку весной;

показать, что правильное питание – залог здоровья, хорошей физической формы и хорошего настроения

- продолжить развивать у детей основу правильного и разнообразного питания; умения ухаживать за выращенной на подоконнике рассадой;

- воспитывать аккуратность; способствовать развитию эффективного взаимоотношения между детьми и родителями.

**Оборудование *–*** мультимедийный проектор; экран; компьютер; монитор; горшочки с рассадой ( укроп, лук салат), листы наблюдений, костюмы для сценки, компьютерная презентация.

**1.Установление свободной и доверительной атмосферы.** - Здравствуйте, ребята. Начинается наш урок. Поприветствуем гостей, которых очень рады видеть на нашей встрече своей улыбкой.

Сегодня мы его проведем особенно.

Девиз нашего урока таков:

Мы умеем думать,

Мы умеем рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать!

( Разучиваем по 2 строчки. Повторяйте за мной. )

**2. Сообщение темы.**

-Ребята, сегодня мы продолжаем разговор о правильном питании.

Откройте рабочую тетрадь на стр 44. Работаем в парах.

- Кто изображен на картинке?

- Что делают девочки?

- Чем полезны яблоки?

Прочитайте в учебнике, как ответила на этот вопрос Катя.

**3.Проблемная ситуация. Постановка целей наблюдения.**

- По каким приметам вы определяете, что пришла весна?

Девочкам предстоит ответить на трудный вопрос. Где найти витамины весной.

Обозначим цели нашего наблюдения:

* Где найти витамины весной?
* Как вырастить зелень? ( лук, салат, укроп, петрушку)
* Что можно приготовить из зелени? **4. Актуализация опорных знаний.**

Весной мы часто болеем, нашему организму необходимы витамины.

- Как пополнить запас витаминов? ( Купить в аптеке, есть побольше овощей и фруктов, пить соки …)

Здоровье человека напрямую зависит от того, что он ест.

Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: умеренность и разнообразие.

- Как разнообразить наше питание весной? (Некоторые овощи и зелень можно вырастить дома на подоконнике)

**5.Работа над закреплением ранее изученных знаний.**

- Разгадав загадки вы узнаете какие овощи и зелень можно вырастить дома, на подоконнике. **Загадки**

Щёки розовые  
Нос белый,   
В темноте сижу день белый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она. *( Редиска).*

Расту в земле на грядке я,  
Красная, длинная, сладкая.  
(Морковь)

Маленький, голенький,

Луку брат. *(Чеснок).*

В огороде хрупкий зонт

Понемногу вверх растёт.

Как зовут тебя? «Прокоп», -

Громко скажет нам ...

(укроп)

Вот зелёная кокетка,

Сельдереева соседка.

Остроносая старушка,

Знаем мы тебя, ...

(петрушка)

Сидит дед,

Во сто шуб одет.

Кто его раздевает, Тот слезы проливает. ( Лук)

А почему происходит так, что когда чистим лук из глаз капают слезы? ( В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества очень сильно пахнут и вызывают слезы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают нам не болеть. Есть такая поговорка « Лук – от семи недуг»

Продолжив предложения сделаем вывод

- Весной витамины можно найти …

- На подоконнике можно вырастить … они полезны и богаты …

**6. Практическая работа в парах**.

- А что мы вырастили в классе? (Мы вырастили лук, салат и укроп). Ведь это настоящее чудо! За окном сугробы, а в классе весна! У вас на столах горшочки с рассадой, ваша задача: занести данные наблюдений в таблицу.

**Листок наблюдений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата посадки** | **Первые всходы появились** | **Высота рассада** | **Итог** |
|  |  |  |  |

**7. Результаты наблюдений** Сделаем вывод.

Продолжи:

- Я посадил семена (укропа) …

Высота моей рассады …

Эту зелень можно добавить …

-Назовите продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. ( редиска, редька, лук , листья салата, петрушка, огурцы, помидоры, капуста, свекла)

Что можно приготовить с использование зелени? ( Салаты, окрошку, украсить любое блюдо)

Работа по учебнику стр.45 вывод

- Дома, вместе с родителями вы нашли рецепты витаминных салатов. Они представлены вашему вниманию. ( На доске рисунки с изображением салатов и рецепты. Называю названия салатов.) Пока наши мамы приготовят салаты по данным рецептам и украсят их выращенной нами зеленью, мы посмотрим сказку.

(Звучит «волшебная» музыка, начинается представление)

***Сказка «Теремок на новый лад»***

**Оборудование.** Декорации для сцены, «теремок», костюмы участников.

**Ход сказки**

**Ведущий. В** чистом поле теремок, теремок.

Он не низок, не высок, не высок.

Шла редиска с огорода,

Видит: нет кругом народа.

**Редиска.** Эй, замочек, отвались, отвались!

Теремок, отворись, отворись! *(Пауза.)*

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет? *(Тишина.)*

Поживу-ка я одна.

Здесь прохладно, но не сыро -

Хороша моя квартира.

**Ведущий.** Вот на лавочку присела.

Раздается громкий стук.

*(На сцене появляется Картофель.)*

**Картофель**. Это что за теремок?

Он не низок, не высок.

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

**Редиска.** Я, редиска-рекордистка.

А ты кто?

**Картофель.** А я картофель - гордый профиль.

**Редиска.** Так и быть, пожалуй в дом.

Будем жить мы здесь вдвоем.

**Ведущий.** Только свет зажгла картошка,

Кто-то стукнул ей в окошко.

*(Около теремка появилась Свекла.)*

**Свекла.** Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

**Редиска.** Я, редиска, на грядке моя прописка.

**Картофель.** Я, картофель - гордый профиль.

А ты кто?

**Свекла.** А я свеклушка - девица-краснушка.

Открывайте свекле дверь.

Вместе будем жить теперь.

**Картофель.** Так и быть, пожалуй в дом.

Веселее жить втроем.

**Ведущий.** Но тут, по лесу да по полю

Нарезвившись с утра вволю,

Незнакомец на пороге.

В теремочке все в тревоге.

*(Появляется Лук.)*

**Лук.** Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

**Редиска.** Я, редиска-рекордистка.

**Картофель**. Я, картофель - гордый профиль.

**Свекла**. Я, свеклушка - девица-краснушка.

**Вместе.** А ты кто?

**Лук.** Я - зеленый лук, от семи недуг.

Кто на меня нападает,

Сразу слезы проливает.

Здесь друзей по грядке вижу,

А друзей я не обижу.

**Свекла.** Так и быть, пожалуй в дом.

Жить мы будем вчетвером.

Дом ты будешь охранять,

От болезней защищать.

*(Лук входит в теремок.)*

**Ведущий.** Вот живут они, не тужат.

Добрым людям верно служат.

Только вдруг из грядки, из темницы

К ним идет краса-девица.

И ведет она подружку –

Ароматную петрушку.

*(Морковь и Петрушка появляются на сцене.)*

**Морковь.** Кто-кто в теремочке живет?

**Петрушка.** Кто-кто в невысоком живет?

**Картофель. Я,** картофель - гордый профиль.

**Редиска.** Я**,** редиска - рекордистка.

**Свекла.** Я**,** свеклушка - девица-краснушка.

**Лук.** Я, лучок - золотой бочок.

**Вместе. А** вы кто?

**Морковь.** Я морковка-краса, длинная коса.

**Петрушка.** Я петрушка - зеленая душка.

**Морковь.** Будем вместе вшестером

Обживать мы этот дом.

*(Морковь и Петрушка входят в теремок.)*

**Ведущий**. Их успели в дом пустить.

По местам всех разместить.

Только видят: без оглядки

Мчится к ним во все лопатки

Очень шустрый новичок,

Ох, гороховый стручок.

К теремку бежит Горошек.

**Горошек.** Вижу, вижу теремок,

Очень славный уголок.

А я такой хорошенький,

Во мне сидят горошинки.

Открывайте шире дверь,

С вами жить хочу теперь.

Горошек входит в теремок.

**Ведущий.** Напоследок, наконец,

На сцене появляется Огурец.

**Огурец.** Постучусь-ка под окном,

Чтоб пустили в терем-дом.

*(Огурец стучит в окошко, его пускают.)*

**Огурец.** Овощей собралось здесь немало**,** мы знакомы с огородных грядок.

**Ведущий.** Вот и полон теремок; теремок.

Он не низок, не высок, не высок.

Но нашлось ведь место всем,

И не тесно им совсем.

Ведут беседу меж собой –

Говорят наперебой.

И все новые соседи

Очень заняты в беседе.

Всякий хочет рассказать,

Себя в деле показать.

**Вместе.** Каждый овощ славный.

Себя считает главным. **Все** (хором): Вот и сказки конец,

А кто слушал, МОЛОДЕЦ!

Запомните, друзья,

Без витаминов весной жить никак нельзя!

( Родители вносят салаты на подносе и рецепт приготовления)

Салат «Весна»

Подготовленный зеленый салат нарезаем крупно поперек листьев, редис и свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук зеленый — мелко. Все овощи перемешиваем, солим, поливаем сметаной и укладываем горкой в салатник, украшаем дольками вареных яиц, помидорами, зеленью петрушки.

Продукты на 5 порций: 200 г зеленого салата, 200 г редиса, 200 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 помидора, зелень петрушки, 100 г сметаны, соль по вкусу.

**8. Итог урока. Рефлексия.**

-Наш урок подходит к завершению.

Давайте вспомним девиз нашего урока.

-Вы все сегодня очень хорошо работали. Молодцы! -Что вам больше всего запомнилось или понравилось?

Ребята, а вы любите конфеты?

Но полезнее конфет сухофрукты. Попробовать вы можете их сейчас. Подойдите девочки и возьмите из вазы тот сухофрукт, который вам нравится. Подойдите мальчики.

- А вот как называются эти сухофрукты вы узнаете отгадав дома кроссворд на стр.47

В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

-Урок окончен. До свидания.

**Мы умеем думать,**

**Мы умеем рассуждать,**

**Что полезно для здоровья,**

**То и будем выбирать!**

**Листок наблюдений**

**учени\_\_\_\_ 1 «б» класса МОУ СОШ № 14 г. Пугачёва**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **семян** | **Дата посадки** | **Первые всходы появились…** | **Дата наблюдения** | **Высота рассады** | **Итог** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

