**Тема урока: Почему нужно есть много овощей и фруктов.**

**Цели урока:**

1. Формировать сознательную установку на здоровый образ жизни;
2. Систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах;
3. Познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека.

**Оборудование:** компьютер для озвучивания песни, макеты «Витамин А, Б, С, Д, Е…», рисунок дерева, картинки с фруктами и овощами.

**Ход урока:** **1. Организационный момент.**

Каждый день – всегда, везде,

На занятия, в игре

Смело, чётко говорим

И тихонечко сидим.

**2. Постановка цели урока.**

Перед детьми картинки с изображением овощей и фруктов.

Рассмотрите внимательно на картинки. Как выдумаете, о чём мы сегодня будем говорить на уроке.

**3.Работа над новым материалом**

Работа в парах.

Подчеркните овощи зелёным карандашом, а фрукты красным. Взаимопроверка.

Игра «В саду». Найдите фрукты и украсьте им дерево.

На доске рисунок с изображением дерева. Дети по очереди подходят и среди изображений картинок с фруктами, овощами, ягодами находят только фрукты. Ими они украшают дерево.

2 вариант. Учитель загадывает загадки о фруктах, дети находят отгадку и украшают дерево.

**Физкультминутка «Мы корзиночки несём».** Дети поют песню и выполняют движения.

Солнце греет, дождик поливает.

Овощи скорее растут и созревают.

Баклажаны синие, красный помидор

Затевают умный и серьёзный спор.

**Сценка «Спор овощей»**

Овощи:

Кто из нас, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?

Ученик:

Выскочил горошек –   
Ну и хвастунишка!

Горошек:

Я такой хорошенький  
Зелененький мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

Ученик:

От обиды покраснев,  
Свекла проворчала…

Свекла:

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала  
И для винегрета  
Лучше свеклы нету!

Капуста:

Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные пироги капустные!  
Зайчики-плутишки  
Любят кочерыжки.  
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец:

Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный.  
А уж свежий огуречек  
Всем понравится, конечно!

Морковь:

Про меня рассказ недлинный:  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок.

И грызи морковку –   
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.

Ученик:

Тут надулся помидор  
И промолвил строго:

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.

Ученик:

У окна поставьте ящик,  
Поливайте только чаще  
И тогда как верный друг,   
К вам придет зеленый… лук!

Лук:

Я приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я – ваш друг  
Я простой зеленый лук!

Картошка:

Я картошка, так скромна –   
Слово не сказала…  
Но картошка так нужна  
И большим, и малым!

Баклажаны:

Баклажанная икра  
Так вкусна, полезна…

Ученик:

Спор давно кончать пора!

Овощи:

Кто-то кажется, стучит…

(Входит доктор)

Доктор:

Ну конечно, это я!  
О чем спорите, друзья?

Овощи:

Кто из нас, из овощей,  
Всех вкусней и всех важней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всем полезней?

Доктор:

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!

Овощи:

Ешьте больше овощей –   
Будете вы здоровей!

А почему же нужно много есть овощей и фруктов. На этот вопрос нам ответит Мудрая черепаха и её друзья витамины.

1. **Работа с учебником с. 105.**

Слово витамины означает - жизнь. Витамины - были открыты не так давно. А вот последствия от их недостатка или отсутствия человечество знало не понаслышке. Была такая загадочная болезнь цинга, от которой гибли моряки всех стран и исследователи севера. На востоке, где основная еда была рис, многие мучились от загадочной болезни. Но тогда не знали , что в оболочках рисового семени есть витамины группы B , а в его ядре их нет совсем.

Чтение текста учебника.

Выходят ребята с макетами «Витамины А, Б, С, Д, Е…» и читают стихи.

1 **. Если хочешь** быть здоров - закаляйся,   
А еще совет - по - умному питайся.   
Замени холестерин   
На природный витамин.   
В жизни он незаменим,   
Легко шагать по жизни с ним.   
Хочешь больше ты узнать?   
Слушай! Нам есть что рассказать.

**2. Витаминка:**

Каша – это хорошо, а с витамином – лучше.

Как поесть и что поесть, вас сейчас поучим.

Мы – сестрички – витаминки, А, Б, С и Е, и Д,

Очень многие продукты есть советуем тебе.

**А, В, С:**

  3. Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины «А», «Б», «С».

  4. Витамины А, Б, С – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

**Витамин А**

Расскажу Вам не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате,

В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня и подрастёшь,

Будешь ты совсем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок!

**Витамин В**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы отменяя!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

**Витамин С**

Земляничку ты сорвёшь –

В ягодке меня найдёшь.

Я в смородинке, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и картошке,

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин D**

Я – полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён как Геркулес!

Если рыбий жир ты любишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

Без витаминов жить нельзя!Они – надёжные друзья.Они спасают от болезней: Простуды, гриппа и цинги.Нет ничего вкусней, полезней,Чем апельсины, яблоки

5.**Закрепление знаний о правилах гигиены.**

**Работа по учебнику. (С.105)**

- Посмотрите на рисунок в учебнике. О каких правилах гигиены рассказывает муравей.

**6. Закрепление изученного материала.**

Работа в тетрадях. Нарисуйте, какие овощи содержат витамины.

1 вариант: витамины А

2 вариант: витамины В

3 вариант: витамины С

Взаимопроверка.

**7. Подведение итога урока.**

**Список используемой литературы.**

1.Карпенко М.Т. Сборник загадок. М.: Просвещение.1988.

2. Рябцева И.Ю., Жданова Л.ф. Приходите к нам на праздник: Сборник сценариев для детей - Ярославль: «Академия развития» 1999.

**Ссылки на Интернет – источники**

<http://wiki.saripkro.ru/index.php/Вики-> статья. \_Как\_влияют\_витамины\_на\_здоровье\_человека

<http://www.butuzici.ru/stengazety-na-prazdniki/obuchajuschie-plakaty.htmlhttp://fantazery.moy.su/load/22-1-0-312>

А.Филиппенко «Урожайная»