Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Самовецкая общеобразовательная школа»

С.Большой Самовец Эртильского района Воронежской области

**«Здоровье – овощи, ягоды, фрукты».**

весёлое состязание для учащихся 2 класса

 Автор: Попова Елена Александровна

Время реализации занятия : 40 минут

**Цель:**

1. Развитие познавательных процессов младшего школьника, коммуникативных способностей.
2. Формировать отношение к правильному питанию как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

 1. Повторить и закрепить знания о здоровом образе жизни.

 2. Проверить знания о пользе ягод, овощей и фруктов.

 3. Дать детям ощутить радость успеха в проявлении своих знаний.

 4. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Номинация для урока:

Занятие , ориентированное на сохранение физического здоровья

Оборудование: компьютер, презентация

 **Ход занятия:**

**1 Вводная часть**

Здоровье – самый лучший друг,
Оно у каждого вокруг,
Кто любит спортом заниматься
И утром бодрым просыпаться.
Кто любит фруктов много есть,
Ведь витаминов в них не счесть!
Здоров лишь тот, кому не лень
Гулять на воздухе весь день.
Здоровье будет пусть у всех,
Здоровье – это ваш успех!

Учитель. Итак, чтобы вы были здоровы. Надо употреблять больше в пищу…(Витамины, фрукты, овощи)

И тема нашей игры «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты».

Все учащиеся делятся на две команды.

За правильный ответ 1 балл
Начинаем игру.

 **2 Ход игры**

**I тур. Преданья старины**

**Команды рассказывают легенды об овощах.**

1. В долине реки Нила сохранилась пирамида Хеопса, величайшее из каменных сооружений мира высотой 146 м. 20 лет строили эту пирамиду рабы. Чтобы они не болели, им каждый день давали лук и чеснок. За 20 лет было истрачено на лук и чеснок 40 тонн чистого серебра.
2. В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром обязательно найдёшь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимое лакомство и щедро награждали за услугу.
3. Любимый слуга, много лет назад, попавший в немилость царю, который приказал кормить его только одним видом пищи, сказал: «Я выбираю лимон. Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зёрна будут полезны для моего сердца. В мякоти же лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду».
4. Однажды турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, приказал вскрыть живот семи своим придворным, чтобы узнать: кто из них осмелился покуситься на присланный ему в подарок огурец.

**II тур. Уголок народной мудрости - пословицы об овощах.**

**IIIтур. Провести «научное исследование» и выяснить, в пище, которую ели сегодня, какие были растения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты питания |  Растения |
|  |  |
|  |  |

**IVтур. Аптека на грядке – отгадать загадки**

1. Голова велика,

Только шея тонка.

 (Тыква)

1. Я вырос на грядке,

Характер мой гладкий.

Куда не приду,

Всех до слёз доведу.

 (Лук)

1. Среди бахчи – зелёные мячи.

Налетела детвора – от мячей одна гора.

 (Арбуз)

1. С виду красная, раскусишь – белая.

 (Редис)

1. Белый, тощий корнеплод под землёй растёт.

И хотя он очень горек

В пищу, между прочем, годен.

 (Хрен)

1. Раскололся тесный домик на две половинки.

И посыпались в ладони бусинки, бусинки.

 (Горох)

**V тур. Вопросы Айболита**

1. Какие овощи и фрукты рекомендуются людям с пониженным уровнем зрения и почему? (Морковь содержит витамин А, а черника – кислоты, влияющие на улучшение зрения)

2. От каких болезней вы лечитесь соком лука? (От насморка - сок лука с сахаром и маслом, от кашля - сок с мёдом и сахаром).

3. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивают гирлянды «связки из лука, чеснока»? (Запах (фитонциды) лука и чеснока убивает бактерии)

4. Чем полезна облепиха? (Сок плодов, отвар – витаминное и противовоспалительное средство, а облепиховое масло используется для заживления ран)

**VI тур. Песни**

Назвать как можно больше песен, где упоминаются названия фруктов и овощей; спеть одну строчку.

**VII тур. Моё здоровье**

Учитель. Настоящее дерево, если оно могучее и крепкое, может противостоять ветрам, морозам и засухам. Так и наше здоровье поможет нам пройти все жизненные невзгоды.

 (Нарисовать дерево «Моё здоровье)

**3 Подведение итогов**

- Что же такое здоровье?

Здоровье-это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

**4 Заключение**

 Овощи и фрукты любят все на свете.

 Бабушки и дети секреты знают эти.

 Виноград и вишня лечат все сосуды,

 Абрикос от сердца, груша от простуды.

 Апельсин, как витамин, знают все, незаменим.

 Ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте!