

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»
г.Сергиев Посад Московская область*

Открытое занятие

«Разговор о правильном питании»

на тему:

**«Овощи, ягоды и фрукты –
витаминовые продукты»**

2 класс

Учитель начальных классов
Первой квалификационной категории
Дунаева Людмила Евгеньевна

2015год

« Тема занятия: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

Цель урока:

познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами, со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, прививать навыки правильного питания, воспитание здорового образа жизни

Тип урока:

Урок изучения и первичного закрепления новых знаний

Используемое оборудование:

Оборудование: слайды:

- 1) овощи, ягоды, фрукты
- 2) витамины А, В, С
- 3) Загадки (огурец, капуста, редис, черная смородина, малина, ежевика, морковь)
- 4) кроссворд: овощи, фрукты
- 5) Варим щи, компот.
- 6) Что растет на грядке? (огурец, арбуз, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).
- 7) Доктор Айболит. Советы.
- 8) Доктор Айболит (Что нужно делать при гриппе, при насморке)
- 9) Корзина с овощами и фруктами.

Используемые ЦОР:

презентация

I. Организация класса.

II. Мотивация учебной деятельности.

Слайд 1.

- Что это?
- Как называются эти овощи и фрукты? Какие из этих овощей и фруктов выращивают в нашей местности?
- Как вы думаете, о чем мы с вами будем говорить на уроке? (Ответы детей)

III. Объявление темы цели урока.

Слайд 2

Тема нашего урока:

«Ягоды, овощи и фрукты – самые витаминные продукты.»

Мы узнаем сегодня о разнообразии овощей, ягод, фруктов, о их пользе, узнаем, какое значение имеют витамины и минеральные вещества в жизни человека.

IV.Изучение нового материала

- Ребята, почему мы должны есть как можно больше ягод, овощей, фруктов (Ответ)
- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, овощи, фрукты должны быть в рационе ребенка (регулярно)
- Для чего же нам нужны витамины? (ответ детей)

Слайд 3

Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ.

Без витаминов человек болеет.

Слайд 4. Витамины А, В, С.

Витамин А – витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Его можно найти в молоке, моркови, красном сладком перце, петрушке, красных томатах, зеленом луке, щавеле, абрикосах, салате, шпинате, плодах шиповника.

Витамин В – в капусте, моркови, кукурузе, бананах, грушах, земляных орехах, гранате, тыкке, зеленом горошке, землянике, луке.

Недостаток витамина В приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, снижается аппетит, замедляется процесс роста, могут появляться судороги и вялость.

Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды влияет на функцию кроветворения. Витамин С активизирует иммунную систему. При недостатке витамина С развивается повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов, патологическим заболеваниям.

Витамин С содержится в шиповнике, свежем и сушеном (мы с вами сейчас в столовой пили компот из шиповника сушеного), в черной смородине, облепихе, рябине, землянике, апельсинах, киви, грейпфрутах, лимонах, мандаринах, морошке, малине, айве, чесноке, капусте.

Что мы должны помнить, когда едим ягоды, овощи, фрукты? (ответы детей)

Слайд 5

Ребята! Не забывайте перед едой хорошо мыть овощи и фрукты.

- А почему? (ответы детей)

V.Физминутка

VI. Работа с тетрадью «Разговор о правильном питании» стр.60-61

Слайд 6.

1.Целое лето старалась –
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок (капуста)

2.Снаружи красна,
Внутри бела,
На голове хохолок –
Зеленый лесок (редиска)

3.Развалились в беспорядке
На своей перине – грядке
Сто зеленых медвежат,
С сосками во рту лежат,
Бесперывно сок сосут
И растут, растут, растут (огурцы)

4.Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи (малина)

5.Вкус у ягоды хорош,
Но сорви ее поди-ка
Куст в колючках будто еж
Вот и назван (ежевика)
- А слышите, ребята, кто шумит и спорит. Оказывается это овощи.
Спор овощей.

Слайд 7 (огурец, лук, картофель, редька)

Огурец. Я – огурец. Во мне большое количество воды. Я являюсь источником минеральных веществ. Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, успокаивают нервную систему и обладают жаропонижающим противовоспалительным действием.

Лук. Я – лук. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества очень сильно пахнут и вызывают слезы, когда мы чистим лук. Но зато я помогаю вам не болеть. Есть такая поговорка: «Лук – от семи недуг». Я содержу различные сахара, жиры. Соли кальция и фосфора, лимонную и яблочную кислоты. Свежий лук усиливает аппетит,

выделяет пищеварительные соки. Лук, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.

Я – Черная редька во мне много минеральных солей, я придаю салатам специфический вкус. При простуде, при кашле полезно использовать сок редьки (порезать редьку и посыпать сахарным песком).

Я – картофель. Мои клубни содержат большое количество углеводов и все необходимые минеральные вещества и водорастворимые витамины. В моей кожуре есть вещества, которые помогают избавиться от кашля и боли в горле. Именно поэтому полезны картофельные ингаляции.

- Кто же из овощей важнее? Ответы учащихся)

VII Закрепление.

1. Слайд 8. Игра

Черепашка варит борщ,

А муравей сладкий компот. Подскажи им из чего приготовить эти блюда.

2. Что выросло на грядке? Угадай.

Слайд 9.

Н. Кончаловская

«Про овощи»

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки

Он принес чемодан, Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке

Наступила весна

И взошли семена –

Садовод любовался на всходы.

Утром их поливал,

На ночь их укрывал.

И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород

Мы взглянули и все закричали:

Никогда и нигде,

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли,

Помидыни росли,

Редисвекла, челук и рекуста.

- Назовите правильно, что выросло на грядках?
(огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста)

VIII Итог:

Слайд 10. Доктор Айболит.

Экскурсия в поликлинику.

2 конверта 2 группы.

1. Что нужно делать, если в школе эпидемия гриппа?

«есть, и , каждый, лук, чеснок, нужно». Ответ: «Каждый день нужно есть лук и чеснок».

2. У вашего одноклассника сильный насморк. Помогите ему вылечиться.

(лучшее, от, средство, сок, насморка, и, моркови, свеклы)

Ответ: «Лучшее средство от насморка сок свеклы и моркови.

Слайд 11. Советы доктора Айболита.

1. При простуде надо пить чай с малиной.

2. От насморка полезен свекольный сок.

3. При кашле пьют настой редьки на меду.

4. От головной боли помогает избавиться капустный лист.

5. Не заболеть гриппом помогает лук и чеснок.

- Что нового вы узнали на уроке?

- Наш урок я хочу закончить словами.

Слайд 12.

Если хочешь быть здоров, Не бояться докторов,

Ешь побольше ягод, овощей и фруктов –

Самых витаминных продуктов.

Д/з. Нарисовать любимый овощ, ягоду или фрукт.

Написать чем он полезен.

IX. Рефлексия.

Слайд 13.

Вспомни свои впечатления на уроке. Дополни предложения

1. Я чувствовал себя...

2. Я доволен собой.....

3. Я испытывал затруднения, когда....