**Тема:** **Почему нужно есть много овощей и фруктов?**

**Цели:** систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах; познакомить с витаминами, их значением для человека; учить соблюдать правила гигиены при употреблении овощей и фруктов.

**Планируемый результат:** учащиеся научатся различать овощи и фрукты, сравнивать роль витаминов А, В и С в жизнедеятельности организма.

**Оборудование:** корзинка с муляжами овощей и фруктов, мультимедийная установка, интерактивная доска, диски по Окружающему миру для 1-го класса.

Ход урока

**I Организационный момент.**

**II Актуализация знаний.**

*Учитель*: Зачем ночью нужно спать?

*Ученик:* Спать надо, чтобы организм отдыхал, набирался сил.

*Учитель:* Как правильно готовиться ко сну?

*Ученик:*Перед сном надо проветрить комнату, можно почитать, почистить зубы.

*Учитель:* Люди каких профессий ночью не спят? Почему?

*Ученик:* Не спят врачи, пожарные, полицейские. Они следят за порядком, всегда готовы придти людям на помощь.

**III Самоопределение к деятельности.**

*Учитель:* Муравьишка принес корзину овощей и фруктов. Давайте поможем ему разобраться, где овощи, а где фрукты? ( Дети раскладывают муляжи на две группы.)

*Учитель*: Как вы думаете, зачем ему столько овощей и фруктов?

*Ученик*: Все они полезны для организма. В них много витаминов.

*Учитель:* А что такое витамины?

*Ученик:* Витамины – это полезные вещества.

*Учитель:* Кто догадался, о чем будем говорить сегодня на уроке?

*Ученик:* О пользе овощей и фруктов.

*Учитель:* Откройте учебник на с.54. Прочитайте тему урока, учебные задачи.

**СЛАЙД 1 (название темы урока)**

**IV Работа по теме урока.**

*-Учитель:* Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в город Здоровейск. И вот наша первая станция «Овощная»

**СЛАЙД 2 (картинки овощей)**

*Учитель:* Ребята подготовили для вас загадки.

*Дети читают загадки. На доске появляются картинки отгадки.*

*Ученик:* Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

На грядке нет сочнее…(**помидора**)

*Ученик:* Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.(**лук)**

*Ученик:* Маленький, горький,

Луку брат.(**чеснок**)

*Ученик:* Что красно снаружи,

Бело внутри,

С зеленым хохолком на голове? *(****редис)***

*Ученик:* И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко,

Под кустом…(**картошка)**

*Ученик:* Золотая голова,

Велика, тяжела.

Золотая голова

Отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка. (**тыква)**

*Ученик:* На жарком солнышке подсох   
И рвётся из стручков …(**горох)**

*Ученик:* Зеленая толстуха

Надела уйму юбок.

Стоит как балерина,

Из листьев пелерина. (**капуста)**

ВЫВОД

**ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ-**

**БУДЕТЕ ВЫ ЗДОРОВЕЙ!**

**ФИЗМИНУТКА**

-Следующая наша станция «Фруктовая» **(Слайд 3)**

*Учитель:* Сейчас мы будем разгадывать кроссворд.

**1. Спелых ягод гроздь свисает,  
Всех прохожих удивляет.  
Украшает летний сад,  
Вкусный сочный…(виноград).**

**2. Что за фрукт лежит на блюде?**

**Мы его все очень любим,  
Очень важный господин,  
Золотистый…(Мандарин)**

**3. Что за чудо этот фрукт,**

**Как шкатулочка с секретом,**

**В нём рубинов всех не счесть,**

**Все съедобные при этом! (гранат)**

**4. Думал яблоко сорвал,**

**Оказалось, не узнал,**

**Фрукт продолговатый,**

**Мякотью богатый! (груша)**

**5. К чаю в дольках подают,**

**Они на дереве растут,**

**Жёлтой корочкой покрыты,**

**В мякоть зёрнышки залиты! (лимон)**

**6. В магазине на прилавке,**

**Он в оранжевой рубашке,**

**Манит запахом своим,**

**Сладкий, сочный …(апельсин)**

**7. Фрукт похож на шишку ели,   
Мы рискнули — шишку съели...  
Самый лучший, высший класс —   
Спелый, сочный ...(ананас)**

**8. Груша, яблоко, банан,**

**Ананас из жарких стран.**

**Эти вкусные продукты**

**Вместе все зовутся... (фрукты)**

**ФРУКТЫ- НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!**

Учитель: Ребята, а как вы отличаете овощи от фруктов?

*Ученик:* Фрукты растут на кустах и деревьях, овощи – на грядке.

*Работа по раб тетрадям.(с.36, задание 1).Овощи зеленым цветом, а фрукты-красным.*

*Учитель:* Любите овощи и фрукты? Для чего же их нужно есть?

*Ученик:*В них много витаминов.

*Учитель:* -Следующая станция «Витаминная»(**Слайд 4)**

Вита с латинского языка, **означает жизнь. Недостаток в пище витаминов – это губительно для вашего молодого организма, потому что он только ещё растёт и развивается. Для этого нужно постоянно принимать в пищу овощи и фрукты. А также они могут вылечить нас от разных болезней. Для нормальной жизни человека нужно около 20 витаминов.**

*Учитель:* Пришла пора познакомиться с братьями витаминами. Поможет нам в этом учебник.

*Дети в группах самостоятельно читают о витаминах*. с. 54 – 55

*Учитель:*Зачем нужен витамин А?

*Ученик:* Чтобы хорошо расти, хорошо видеть.  *Учитель:* В чем содержится витамин А?

*Ученик:*Витамин А есть вморкови, зеленом салате, абрикосах, тыкве, петрушке.

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

*Учитель:* Зачем нужен витамин В?

*Ученик:*Чтобы быть сильным, не огорчаться и не плакать по пустякам.

*Учитель:* В чем содержится витамин В?

*Ученик:* Витамин В есть в огурцах, картофеле, красном перце, бананах, капусте, свекле.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен всем,  
И не только по утрам.

*Учитель:* Зачем нужен витамин С?

*Ученик:* Чтобы реже болеть, быстрее выздоравливать, быть бодрым. *Учитель:* В чем содержится витамин С?

*Ученик:* Витамин С есть в шиповнике, помидорах, апельсинах, яблоках, укропе, лимоне, черной смородине.

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

*Учитель:* -Посмотрите, у нас на доске появился еще один витамин, это витамин Д. Давайте заглянем под него, чтобы узнать, где его можно найти (открываю, а там солнышко) - Как вы думаете, кто дает нам этот витамин. Этот витамин дает нам наше солнышко! Кто много гуляет, дышит свежим воздухом, тот получает этот витамин от солнышка.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки.

(Потягивания-руки вверх)

Руки в стороны потом

Мы пошире разведем.

(Потягивания-руки в стороны)

Мы закончили разминку-

Отдохнули ножки, спинки.

**1.ВЫВОД (с.55)**

**2.Про Злючку-Грязнючку.**

-Следующая станция «Чистюлькино». (**слайд 5)**

-А, еще нам Айболит принёс посылку от Мойдодыра, в ней лежат загадки.

Ваша задача, ребята угадать загадки:

Игра «Черный ящик»(зубная паста, зубная щетка, мыло, полотенце)

-А сколько раз в день надо мыть руки?

-Почему у мальчика заболел живот?

**VI Рефлексия**.

Игра «Угадай, овощ или фрукт?»

(Ученики с закрытыми глазами берут муляж овоща или фрукта и угадывают, что это?)

**VII Подведение итогов.**

*Учитель:* Как вы думаете, научились мы различать фрукты и овощи?

*Учитель:* Почему нужно употреблять много овощей и фруктов?  *Ученик:* Фрукты, овощи полезны – защищают от болезней.

*Учитель:* Что такое витамины и для чего они нужны?

*Ученик:* Витамины – это полезные вещества. Они нужны для того, чтобы мы реже болели, быстрее выздоравливали, не огорчались по пустякам, хорошо видели, были бодрыми.

*Учитель:* О чем нужно помнить, когда едите фрукты и овощи?

*Ученик:* Надо мыть овощи и фрукты, мыть руки перед едой.\

-Кто сегодня вечером правильно почистит зубы?

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ. СЛАЙД 6**