МБОУ «Нижнекристальская средняя общеобразовательная школа»

Открытый час общения в 1 классе

**«Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты»**

 Подготовила:

 Седова О.Г.,

 учитель начальных классов

 первой квалификационной категории

П.Нижнекристалка

**Тема: Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.**

**Цель:** Создать условия для ознакомления учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека,  с фруктами, овощами и ягодами, содержащими различные витамины.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:** углубление знаний о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей и фруктов;

Знакомство с понятием «витамины», их значением для здоровья человека;

**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий;

**Познавательные:** обсуждение проблемного вопроса – полезные и вредные продукты. Почему полезно употреблять в пищу овощи, ягоды и фрукты.

**Коммуникативные:** понимать, что у людей могут быть различные точки зрения, в том числе и несовпадающие с его собственной, строить понятные для партнера высказывания; работать в паре.

**Личностные:** - внутренняя позиция школьника; проявление интереса к изучению темы;

**Сценарий часа общения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы  | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| 1. **Организацион**

**ный момент** | *Придумано кем-то, просто и мудро,**При встрече здороваться: «Доброе утро!»**Доброе утро солнцу и птицам!**Доброе утро улыбчивым лицам!**И каждый становиться добрым, доверчивым,**И доброе утро длится до вечера.* - Я всем желаю вам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас в течение всего урока. | Приветствуют учителя. Организуют свое рабочее место, проверяют наличие индивидуальных учебных принадлежностей на столе |
| 1. **Сообщение темы и цели занятия.**
 | Сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску.- Как вы думаете, чем мы можем узнать из путешествия? В ходе путешествия мы узнаем о разнообразии овощей, фруктов, их пользе, узнаем, какое значение имеют витамины в жизни человека. Называется наше путешествие «ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ-САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ» (1 слайд) | Высказывают свои предположенияЧитают название часа общения |
| 1. **Работа по теме**
 | 1. **Что лежит в лукошках?**

Мишка думает:- Скоро у Маши день рождения. Что подарить? Подарю три лукошка.(2 слайд)Давайте попробуем прочитать, что лежит в этих лукошках. Для этого нужно переставить буквы в словах.Маша удивляется: «Почему именно ягоды, овощи и фрукты?» (3 слайд) | Читают дети.Дети составляют новые слова: **ягоды, овощи, фрукты.** «Дают пояснения Маше» |
|  | 1. Станция **«Овощная»**

 **1. Знакомство с овощами.** - Ребята, сейчас вам надо узнать название первой станции. Послушайте отрывок из стихотворения Ю. Тувима:Хозяйка однаждыС базара пришла,Хозяйка с базараДомой принесла:Картошку, капусту,Морковку, горох,Петрушку и свеклу... - Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка? (*Слайд 4)* - Как всё это назовём одним словом?  - Кто догадается, какая станция нас ждёт?(*Слайд 5.*)1. **Спор овощей.**

- А какие ещё овощи вы знаете?- Где мы можем их использовать?- А какие овощи лучше, вкуснее и полезнее?Послушайте стихотворение Ю.Тувима «Спор овощей» «Хозяйка однажды с базара пришла,Хозяйка с базара домой принесла:Картошку, капусту, морковку, горох,Петрушку и свеклу. Ох!...Вот овощи спор завели на столе.Кто лучше, вкусней и нужней на земле:Картошка? Капуста? Морковка? Горох?Петрушка иль свекла? Ох!..Хозяйка тем временем ножик взяла.И ножиком этим крошить начала:Картошку, капусту, морковку, горох,Петрушку и свеклу. Ох!..И суп овощной оказался неплох».(«Азбука», с. 66-67)- Какие же овощи оказались лучше, вкусней и нужней на земле?- Хозяйка решила сварить борщ. Подскажите хозяйке, из чего приготовить это блюдо. Рассмотрите наклейки в рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании» и выберите те овощи, которые, по вашему мнению, нужны для борща.Наклейки прикрепите на рисунок кастрюли. - Ребята, как много овощей вы знаете! - Все овощи вы выбрали правильно, хозяйка благодарит вас за помощь.- Нам пора спешить на следующую станцию, её жители уже ждут нас. | Слушают отрывокиз стихотворенияДети перечисляют овощи.Овощи.Овощная.Ответы детей Слушают стихотворениеОтветы детей Работают в паре, рассматривая рисунки.Ученики наклеивают овощи — наклейки на кастрюлю хозяйки (рисунок кастрюли прикреплен на доске).  |
| **Продолжение путешествия**. | **4. Знакомство с фруктами.**- Название второй станции вы сможете назвать, если разгадаете  буквенные ребусы. (*Слайд 6.*)  ***ЛО ЯБ КО НАН БА*** ***ША ГРУ*** ***ПЕЛЬ А СИН ВА СЛИ***- Как назвать эти слова одним словом?- Как называется эта станция? (*Слайд 7.*)-Ученые установили, что человеку лучше употреблять те фрукты, которые растут на территории его проживания. | Разгадывают ребусыФрукты и ягодыФруктово-ягодная |
|  | - Фрукты приготовили для вас задание, разгадайте загадки: (слайд 8)Круглое, румяное с дерева достану я,На тарелку положу, «Кушай, мамочка»,- скажу.В садочке есть плод,Он сладок, как мёд,Румян, как калач,Но не круглый, как мяч,- Он под самой ножкойВытянут немножко.Желтый цитрусовый плодВ странах солнечных растёт.Но на вкус кислейший он,А зовут его …С оранжевой кожей,На мячик похожий,Но в центре не пусто,А сочно и вкусно.Апельсина брат меньшой,Потому как небольшой.- А какая польза от ягод, овощей и фруктов?Молодцы! | Отгадывают загадки и соединяют с рисункомяблоко – груша –- лимон –- апельсин –- мандарин –Ответы детей |
|  | **5. Знакомство с витаминами.**- Ребята, как вы думаете, что такое витамины?- Витамины — это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека.- Впереди нас ждут очень полезные друзья — витамины, которые живут на «Витаминной станции». Давайте познакомимся с ними. (*Слайд 9.*)- **Витамин А** — витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение.- Посмотрите на слайд и скажите, в каких продуктах содержится этот витамин? (*Слайд 10.)***- Витамин В** Недостаток витамина В приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, снижается аппетит, замедляется процесс роста, могут появляться судороги и вялость. - Посмотрите на слайд и скажите, в каких продуктах содержится этот витамин? (*Слайд 11.)***- Витамин С** — 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.- А в каких продуктах содержится этот витамин? *(Слайд 12.)*- Что мы должны помнить, когда едим ягоды, овощи, фрукты?  | Ответы детейСлушают Рассматривают рисунки и отвечают на вопросыНе забывать перед едой хорошо помыть руки, овощи и фрукты. |
|  | **Маша приготовила для вас советы, предлагаю их прочитать. (Слайд 13)****Советы Маши**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
 | Читают «советы Маши», высказывают свое мнение |
| **VI. Подведение итогов, рефлексия.** | - Наше путешествие по городу Здоровейску подошло к концу. Что нового вы узнали на занятии?Вернемся к вопросу, который задала Маша:- Почему именно ягоды, овощи и фрукты подарил Миша Маше?*( Слайд 14.)*- Наш урок я хочу закончить словами.  Если хочешь быть здоров,  Не бояться докторов,  Ешь побольше ягод, Овощей и фруктов - Самых витаминных продуктов.- Спасибо за хорошую работу. *( Слайд 15.)*Ваши ответы сделали наш класс светлым и красивым, а мне подарили радость. | Ответы детей |

Дополнительные источники информации:

1. Т. Максимова. Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир». ООО «Вако», 2013
2. М.Безруких, А.Макеева, Т.Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании». Москва, Nestle, 2016
3. В. Лысаков. «1000 загадок». Москва, АСТ, 2014
4. Festival@1september.ru