

Почему нужно есть много овощей и фруктов?

Цели: 1. Систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах.

Познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека

2. Развивать: речь, умение анализировать, делать выводы, логическое мышление.

3. Воспитывать интерес к познанию своего организма, умение сохранять своё здоровье

Планируемые образовательные результаты:

Предметные научатся различать овощи и фрукты, группировать их; выполнять правила гигиены при употреблении овощей и фруктов; получают возможность научиться находить в учебнике информацию о витаминах в соответствии с заданием; определять роль витаминов *A, B, C* в жизнедеятельности организма; выдвигать предположения и доказывать их; понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять; работать в паре, используя представленную информацию для получения новых знаний.

Метапредметные использовать различные способы поиска сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, уважительного отношения к иному мнению; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения; готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Универсальные учебные действия (УУД; умение учиться):

Познавательные: *общеучебные* – осознанное и произвольное речевое высказывание в устной форме о разнообразии и значении овощей и фруктов в питании человека; *логические* – осуществление поиска необходимой информации .

Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его.

Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.

Коммуникативные: умеют обмениваться мнениями, слушать другого ученика – партнера по коммуникации и учителя.

Методы и формы обучения: частично-поисковый; фронтальная и индивидуальная.

Образовательные ресурсы: проектор, презентация, муляжи фруктов,

Ход урока

1.Организационный момент.

-Ребята, урок сегодня необычный, к нам пришли гости, поздоровайтесь с ними. Садитесь.

- Когда мы говорим здравствуйте, что мы желаем человеку?

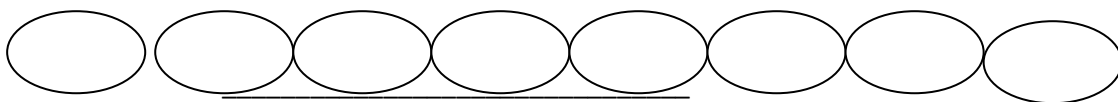
(Здравствуйтесь – так мы желаем друг другу здоровья.) Каждый хочет быть здоровым.

2. Проверка знаний. Игра «Правила вежливости»

На прошлых уроках мы с вами выясняли: «Почему в лесу нужно соблюдать тишину, и не нужно рвать цветы и ловить бабочек на лугу?» У каждого из вас на парте лежит лист, на котором нарисовано 8 кругов. Я буду читать предложение. Вы внимательно его слушаете, и если этого делать нельзя, кружок раскрашиваете в красный цвет. Если вести себя надо именно так, то кружок раскрашиваем зелёным цветом.

1. Ветки не ломайте, деревья не качайте, ни травинку, ни лист не рвите.
2. В лесу можно листьями бросаться, венки из цветов плести, букеты нарвать. Подумаешь, много зелени – ещё вырастет.
- 3.Наконец – то в лесу можно пошуметь, покричать, главное, никому не помешаешь! Ведь людей нет.
4. Старайтесь не шуметь, а то лес испугается, затаится, и вы не узнаете ни одной тайны.
5. Пучеглазую лягушку, ползучего ужа, неповоротливую жабу, противных гусениц можно прогнать, а лучше бы совсем их не было.
6. Звери всякие нужны – звери всякие важны. Каждый из них в природе делает своё дело. Не пугайте животных!
7. Пришёл на луг, нарви большой букет цветов.
8. Не ловите бабочек, они так нужны цветам!

Проверка:



-У кого кружочки расположены в таком же порядке, как на доске, встаньте. Эти ребята молодцы! Они настоящие друзья природы.

3. Самоопределение к деятельности.

–Наши постоянные спутники урока МУРАВЬИШКА и ЧЕРЕПАХА пришли не с пустыми руками. Они принесли целую корзину гостинцев. **Слайд 2**

-Кто может разобраться, где здесь фрукты, а где овощи?

- Сегодня мы с вами побудем маленькими исследователями. Проведем исследования.

- Найдем отличия.

- На доску вывесить рисунки с фруктами и овощами в два столбика.

-Вы догадались, о чем мы сегодня будем говорить?

-Правильно, сегодня разговор пойдет об овощах и фруктах.

- Как отличить овощи от фруктов? (**формулировка детьми темы урока**)

Прочитайте тему нашего урока.

«Почему нужно есть много овощей и фруктов?» Слайд 3

- Что мы должны узнать на уроке? Разобраться в этом нам помогут Муравьишка и Мудрая Черепаха.

4. Работа по теме урока.

-Как отличить овощи от фруктов? (овощи выращивают в огороде, фрукты в саду; по вкусу; приготовление различных блюд) **Слайд 4**

-В учебнике, на странице 54. Перед нами на картинке овощи и фрукты. Если вы называете овощ, то надо хлопнуть в ладоши один раз, если фрукт, то два раза. Будьте внимательны, старайтесь два раза один и тот же предмет не повторять.

5. Продолжение работы по теме урока.

-Кто из вас любит, есть овощи и фрукты? Я не сомневалась, что вы все поднимете руку.

-А теперь ответим на вопрос: «Почему нужно есть овощи и фрукты?»

Физ. Минутка (1 мин.)

«Вершки и корешки»

- Я буду называть овощи, если мы едим подземные части (корешки) – надо присесть, если наземные (вершки) – встать во весь рост, вытянув руки вверх. Баклажан, картофель, помидор, морковь, перец, свёкла, редис, капуста, репка, кабачок, лук, огурец.

Приседают и подпрыгивают

Выполняют разминку.

Вывод: Овощи и фрукты полезные, в них много витаминов. Слайд 5,6

- Что такое витамины?

2. Сообщение ученика Слайд 7 (витамины)

Ученик выступит в роли **доктора** и расскажет, что такое Витамины.

Витамины – это такие полезные вещества, которые есть во всех овощах и фруктах. Чтобы хорошо себя чувствовать, быть здоровым и бодрым, человеку каждый день необходимо кушать и овощи, и фрукты. Учёные каждому витамину дали своё название. Например, есть витамины: А, В, С, . Каждый витамин полезен нашему организму по-своему:

- витамин **А** – очень важен для зрения и кожи, **морковь, капуста, помидоры** **Слайд 8**
- витамин **В** – способствует хорошей работе сердца– **свекла, яблоки, репа, салат, Слайд 9**
- витамин **С** – укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, **смородина чёрная и красная, лимон, лук Слайд 10**

- Для нормальной жизни человека нужно около 20 витаминов.

-Ребята, давайте сделаем вывод из рассказа ...

6. Работа с учебником.

Чтение слов Мудрой черепахи (стр. 55) учителем. -

Давайте познакомимся с братьями – витаминами!

- Дети находят их на рисунках (учебник стр.54-55)

- В зелёной одежде – это **витамин А**.

- А зачем нам нужен этот витамин? Прочитайте, что он говорит о себе? Ещё раз все повторяем. (хорошо расти, видеть, иметь крепкие зубы)

- Витамин В (быть сильными, иметь хорошее настроение и аппетит)

- Витамин С (реже простужаться, быстрее выздоравливать)

7 Работа в группах. Слайд 13

а) (выбор продуктов)

1 группа- витамин А (дети называют: морковь, капуста, помидоры)

2 группа- витамин В – свекла, яблоки, репа, салат.

3 группа- витамин С – смородина чёрная и красная, лимон, лук.

Проверка работы.

Физминутка для глаз

Ребята, что нам нужно делать, что бы зрение было отличное? (есть витамин В, и делать гимнастику для глаз)

б) Выполнение заданий в рабочей тетради

Работа в парах

- Рассмотрите рисунки. Назовите овощи и фрукты, которые выращивают в нашей местности.

- Попробуйте найти их на рисунке и отметить зеленым карандашом, а то, что привозят из жарких стран, - красным карандашом.

в) Правила гигиены.

- Ребята, посмотрите, что любит Муравьишка? (морковку)

- Какой витамин есть в морковке? (А)

- Что произойдет, если Муравьишка будет употреблять в пищу только овощи и фрукты с витамином А? А остальные фрукты и овощи с другими витаминами употреблять не будет? (Он может простудиться, не будет сильным, потеряет аппетит и т.д.)

- Какой вывод можно сделать? (нужно есть все овощи и фрукты, потому что в них разные витамины)

- Ребята, Злouchка-Грязючка увидела Муравьишку с морковкой и тут как тут.

- Почему она обрадовалась?

Давайте вспомним правила приема пищи. Слайд 14

Правила, которые нужно соблюдать:

мойте руки перед едой;

мойте фрукты и овощи,

некоторые овощи и фрукты необходимо перед едой чистить.

8. Подведение итогов урока

- Для чего же нужно есть много овощей и фруктов?

- С какими витаминами познакомились?

- Где нам найти эти витамины?

- Где выращивают фрукты и овощи?

- Что надо сделать, прежде чем есть овощи и фрукты?

-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. Но витамин Д получают от солнышка не только люди, но и все живое на земле. Посмотрите. Под солнышком растет дерево он получил много витамина Д, но ему не хватает витамина В. Поможем ему, дадим этот витамин? А в какой фрукт содержит витамин В? (яблоко)

Молодцы!!

Рефлексия **слайд 15**

- Я удовлетворен уроком. Урок был полезен для меня. Я с пользой и хорошо работал на уроке. Я понимал все, о чем говорилось и что делалось на уроке. Возьми красное яблоко и повесь на дерево.

- Мне понравился урок,но мне было скучно (зеленое)

- Пользы от урока я получил мало. Я не очень понимал, о чем идет речь. Мне это не нужно. К ответу на уроке я был не готов. (желтое)