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

Цель:

Расширить знания учащихся о разнообразных ягодах, овощах и фруктах, их значении для организма;

формировать и развивать у детей культуру питания как составляющую здорового образа жизни;

воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания, работать в группе.

Оборудование:

Мультимедийное оборудование; горшочки с рассадой (укроп, лук салат); листы наблюдений; карточки с рисунками ягод, овощей, фруктов; корзинки; шапочки.

Ход занятия:

1. **Организационный момент.**

Подготовиться к занятию нам помогут загадки. Послушайте, подумайте и отгадайте. Будьте внимательны!

**1.**На сучках висят шары,

Посинели от жары. (Сливы)

2.Расту в земле на грядке я,  
Красная, длинная, сладкая.  
(Морковь)

3. Сарафан на сарафан,

платьице на платьице.

а как станешь раздевать,

досыта наплачешься. (Лук)

4.Золотое, наливное.

Вот, ребята, я какое.

Улыбнусь я алым боком,

Напою всех сладким соком. (Яблоко)

5. Летом в огороде – свежие, зеленые,

А зимою в бочке – желтые, соленые.

Отгадайте, молодцы, как зовут нас?..

(Огурцы)

6. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти  
дети, птицы и медведи. (Малина)

7. Есть в саду зеленом чудо:

Листья ярче изумруда,

Серебристые цветы

И, как солнышко плоды. (Апельсин)

8. Я красна, я кисла,

На болоте я росла

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком? (Клюква)

9. Что за бусинка вот тут

На стебле повисла?

Глянешь – слюнки потекут,

А раскусишь – кисло! (Черная смородина)

**2. Актуализация опорных знаний.**

- Рассмотрите картинки. На какие группы можно разделить все полученные отгадки?

Собираем в три корзины:

**ОВОЩИ ФРУКТЫ ЯГОДЫ**

Как вы думаете, это полезные продукты? Почему?

( Эти продукты нужны человеку каждый день. В них есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым - это витамины.)

Сделаем вывод:

- Тема нашего сегодняшнего занятия:

**Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.**

На занятии мы продолжим постигать правила здорового питания.

В настоящее время известно около 80 видов витаминов. А 200 лет назад в языке не существовало даже слово «витамин».

Как образовалось это слово? Откуда оно пришло? Узнаем из словарей.

Кто хочет поработать сегодня со словарями?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

1. **Совместное целеполагание.**

- Изучая эту тему, что бы вы хотели узнать на занятии?

(Ответы детей)

- Итак, в процессе занятия мы попробуем ответить на вопросы:

- Какие названия имеют витамины?

**- Название витаминов.**

**-** В каких продуктах они находятся?

**- Где находятся.**

- Какое значение для организма имеют?

**- Значение для организма.**

- Вы готовы?

К какому словарю ты обратились? Почему? (этимологический).

Что ты узнала?

Vita + amin = витамин

Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с греческим «амин», получилось слово «витамин». (Слайд)

Слово «витамин» придумал польский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям.

**4. Фронтальная работа.**

- Овощи, ягоды и фрукты – настоящие кладовые витаминов. Самые главные витамины - это витамины группы А, витамины группы В, витамины С, витамины Д.

Сейчас ребята, мои помощники, расскажут вам об этих группах витаминов:

(Выходят дети в масках-шапочках. Таблица заполняется постепенно.):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название витаминов** | **Где содержатся** | **Значение для организма** |
| Витамины группы А  (каротин) | Морковь, лук, абрикосы, петрушка, сладкий красный перец, помидоры, малина, зеленый салат. | Важны для роста и зрения |
| Витамины группы В | Капуста, шпинат, горох, фасоль, смородина, малина, ежевика, огурец. | Участвуют в обмене веществ |
| Витамины группы С  (аскорбиновая кислота) | Лимоны, апельсины, лук, чеснок, малина, смородина, киви, ананасы, тыква, перец, плоды шиповника. | Помогают бороться с болезнями |
| Витамины группы Д | Смородина, ультрафиолетовые лучи | Укрепляют костную систему |

Дети рассказывают сообщения о витаминах А, В,С, Д.

Витамин А:

Чтобы зубки были крепкими,

Чтобы глазки были меткими,

Чтоб скорее подрастать,

Надо есть не забывать

Витамины группы А

Вот они! Мои друзья!

Морковь, лук, абрикосы, петрушка, сладкий красный перец, помидоры, малина, зеленый салат.

Витамины группы А – это витамины роста, а еще они очень важны для зрения. (а также необходимы для поддержания здоровья кожи, костей, зубов и волос).

 Витамин В:

Кто меня не уважает,  
Плохо спит и слаб бывает.

Витамины группы В

Легко найдете вы в еде!

Капуста, шпинат, горох, фасоль, огурцы, смородина, малина, ежевика.

Витамины группы В участвуют в тканевом дыхании, оказывают влияние на центральную нервную систему, способствуют хорошей работе сердца, обеспечивают восприятие глазом света и цвета.

 Витамин С:

А вот и я – самый популярный витамин.

Чтобы реже простужаться

И с болезнями сражаться,

В пище я необходим,

Для здоровья незаменим.

Я ведь щит перед болезнью.

Знайте, очень я полезен.

Поприветствуйте скорей

Славных всех моих друзей!

Лимоны, апельсины, малина, смородина, киви, ананасы, тыква, перец, плоды шиповника.

Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С. Витамины группы С укрепляют весь организм, делают человека более здоровым, не подверженным простуде.

Витамин Д:

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д. Участвую в кальциевом и фосфорном обмене, необходим для образования зубов и костей.

Меня можно найти в смородине, а еще со мной можно встретиться летом под солнцем!

Полезно вам всем знать, что летом нужно загорать.  
Солнце лучами кожу ласкает, кожа от солнца у вас загорает,  
И под влиянием солнца лучей Д витамин образуется в ней!

ХОРОМ: Очень важно есть разные овощи, фрукты и ягоды. Ведь в каждом из них есть что-то свое, особенное.

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо фрукты, овощи любить.

Все без исключения -

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус

И решить я не берусь

Кто из них вкуснее.

Кто из них нужнее.

Нужно есть разнообразные овощи и фрукты. Ведь в каждом из них есть что-то свое особенное.

- Недаром говорят, что овощи и фрукты – это главные кладовые здоровья. Они не только сохраняют здоровье, но и помогают вернуть  его тем, кто заболел.

.

**Физкультминутка**

**5. Работа в группах.**

- Но весной в этих продуктах становится меньше витаминов. Ведь они хранились целый год. А мы весной чаще болеем.

- Где же еще взять витамины весной?

Некоторые овощи и фрукты можно вырастить дома на подоконнике.

Что же мы вырастили в классе?

1.Вот сидит дед,

Во сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. ( Лук)

- А почему происходит так, что когда чистим лук, из глаз капают слезы? Из разрезанной луковицы вырываются летучие вещества – эфирные масла. Они защищают растение, но еще убивают все вредные бактерии вокруг нас. Есть такая поговорка «Лук - от семи недуг».

1. Вас всегда я поддержу,

От всех печалей огражу!

Настроенью родной брат  
Я – кудрявенький салат!

а) У вас на столах горшочки с растениями, ваша задача:  занести данные наблюдений в таблицу (работает 1 группа).

**Листок наблюдений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата посадки** | **Первые всходы появились** | **Высота растений** | **Итог** |
|  |  |  |  |

Пока ребята работают, отгадайте, что вырастил мама Илья со своей мамой дома на подоконнике?

Щёки розовые  
Нос белый,   
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она. *( Редиска).*

Китайская мудрость гласит, что если не забывать весной про редиску, то здоровье сохранится на весь год.

**Показ презентации**

**Мартынов Илья**

**СЛАЙД 9**

Отправляясь за семенами в магазин, мы с мамой вспомнили и про **полезный редис. Выбрали сорт ранний красный.**

СЛАЙД 10

Дома я посадил семена в ящик и регулярно поливал.

СЛАЙД 11

Уже через месяц у нас на подоконнике вовсю зеленели листья редиса! Я поливал растения, рыхлил почву.

СЛАЙД 12

А еще через две недели я собирал урожай! Редис был крупный, сочный. А, главное, я его сам вырастил!

СЛАЙД 13

Я порезал его кубиками, добавил лука, растительного масла!

СЛАЙД 14

И вся семья с удовольствием ела вкусный и очень полезный салат!

Учитель:

Нехватка витаминов не страшна тем, кто дружит с яркими пучками редиски**. Польза редиски**в том, что она богата витаминами группы В, С, содержится калий, магний, железо, кальций, фосфор. Этот полезный овощ улучшает аппетит.

Весенний авитаминоз не страшен тем, кто дружит с яркими пучками редиски**. Польза редиски**в том, что она богата витаминами группы В, С, содержится калий, магний, железо, кальций, фосфор.

Этот полезный овощ повышает иммунитет, гемоглобин. Редиска повышает аппетит, улучшает обмен веществ. Содержатся фитонциды, которые помогают избежать простуду.

СЛАЙД 15 (0207)

Редиска безотходный овощ. В листьях редиски содержится витамина С больше, чем в корнеплодах, много витаминов и микроэлементов.

Поэтому не стоит выбрасывать листочки молодого редиса. Их можно добавлять во все весенние салаты, в зеленый борщ.

А теперь вернемся к нашим посадкам.

**Расскажите нам о результатах наблюдений:**

**- Сделаем вывод.**

**СЛАЙД 16**

**Продолжи:**

**Я посадил семена…**

**Высота моих растений…**

**Эту зелень можно добавить…**

-Что можно приготовить из зелени? (салаты, окрошку, украсить любое блюдо).

-Назовите продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.

( редиска, редька, лук, листья салата, петрушка, огурцы, помидоры, капуста, свекла, морковь.)

 - Весной очень полезно есть салаты из свежей зелени. У того, кто ест

много салатов из сырых овощей, как правило, бывает хорошее настроение и находятся они в хорошей спортивной форме.

Овощи и фрукты

Очень детям нравятся.

От здорового питания

Щечки аж румянятся!

Есть еще один замечательный овощ. Это капуста. Употреблять ее можно круглый год. Она доступно каждому. И даже весной сохраняет свои полезные качества.

Родители ваши на дачах и в теплицах тоже выращивают овощи, фрукты, ягоды. Они хотят, чтобы вы питались натуральными и полезными продуктами. Я знаю, что многие из вас помогают родителям на грядках.

Все растения выращиваются в разных условиях. За каждым надо ухаживать по-особому. А какие овощи растут у вас в огороде? Как вы за ними смотрите?

**Показ презентации ( Емелин Роман)**

СЛАЙД 17

**Капуста** – это поистине удивительный овощ, который содержит большое количество питательных веществ. Употреблять ее можно круглый год. Она доступна всем.

СЛАЙД 18

Самой полезной является сырая капуста. Там много аскорбиновой кислоты и других витаминов, а также минеральных веществ.

Слайд 19

Поэтому мы дома часто готовим салат, который называем «Витаминный».

СЛАЙД 20

Но и квашеная капуста очень полезна. Все полезные качества квашенной капусты сохраняются на протяжении десяти месяцев.

СЛАЙД 20

Мне захотелось больше узнать о капусте и самому попробовать вырастить этот полезный овощ.

Для опыта мы с мамой выбрали сорт капуста белокочанная

СЛАЙД 21

2. Семена посадили в горшочки и стали выращивать рассаду.

СЛАЙД 22

3. Через 45 дней высадили рассаду в грунт, но сначала:

Слайд 23

* мы с папой приготовили грядку:
* подготовили лунки для посадки
* промочили их водой

СЛАЙД 24

* Высадили рассаду

СЛАЙД 25

* Растений было посажено много, но я ухаживал и наблюдал за 10:

СЛАЙД 25

Поливал рассаду каждый день.

СЛАЙД 26 (1807)

Проводил междурядное рыхление.

Рассада прижилась через 7 дней (все 10 растений).

Мне еще много надо сделать, прежде чем я получу урожай. Но я обязательно продолжу эту работу и назову свой исследовательский проект «Капуста – первая барыня на грядке»!

Что ж, желаем тебе, Рома, хорошего урожая. О нем ты расскажешь в новом учебном году, осенью, когда придет пора собирать урожай.

**б) Игра “Собери полезные продукты”. (2 группа)**

( Чипсы, пакет молока, кола, хлеб, жевательная резинка, чупа-чупс, яблоко, огурец).

- Помогите выбрать те продукты, которые являются полезными. Докажите это.

- Как мы назовем остальные продукты? (неполезные). Докажите это.

 Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них  содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Покупаем сосательные конфеты, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка (гастрит, язву желудка и многие другие болезни).

- Что с ними делать? (как можно меньше их употреблять, а лучше совсем исключить из своего питания).

6. Работа в тетрадях.

- Рассмотрите рисунки с 62. Подумайте и раскрасьте что-то одно, что вам больше нравится.

- Кто раскрасил яблоко?

- Яблоком рекомендуется завершать любой прием пищи. В нем есть витамины А, В и С.

- Кто раскрасил грушу, землянику?

**-** Ученые установили, что человеку лучше употреблять те фрукты, которые растут на территории проживания.

**6. Самооценка.**

- Справились ли мы с задачами, которые ставили с самого начала? (ответы детей)

- Чем же надо питаться, чтобы быть здоровым, красивым, умным? (ответы детей)

- Какие выводы сделаете для себя? (ответы детей)

Да, да, и еще не забывайте мыть руки, овощи и фрукты перед едой!

В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

Запомните, друзья,

Без витаминов жить никак нельзя!