**Тема: Овощи – кладовая витаминов.** (Второе занятие)

**Цель:** закрепление знаний учащихся 1 класса об овощах и их пользе для здоровья человека.

**Задачи:**

**–** актуализировать знания о значении овощей в питании человека;

– формировать у школьников представление об овощах как источнике витаминов, о необходимости регулярно употреблять в пищу сырые и приготовленные овощи;

**–** воспитывать культуру питания, желание сохранять и укреплять свое здоровье.

**Оборудование:** карточки для самостоятельной работы, корзинка с муляжами овощей, плакат с названиями игр, кроссворд «Огород», картинка скворца, интерактивная игра «Овощная помощь».

**Ход занятия**

**I. Организационный момент.**

**–** Сегодня на уроке мне понадобится всё ваше внимание, помощь и поддержка. Покажите мне свои умные глазки, ровные спинки, красивые улыбки. *(Звучит тихая музыка)*

**–** Представьте себе свой любимый овощ. А теперь вообразите себя на месте этого овоща. Вы лежите на грядке, греетесь на солнышке, вас поливает тёплый дождик. Вам уютно и хорошо. Дыхание ровное и спокойное. Вы потихоньку растёте, созреваете. У вас очень хорошее настроение. Вы довольны своей жизнью.

**–** Кем вы себя представили? *(Ответы детей)*

**–** Где растут овощи? *(На огороде)*

**II. Сообщение темы и цели занятия.**

**–** Я тоже была на огороде и принесла на урок корзинку. *(Учитель показывает корзинку с муляжами овощей)*

**–** Что в ней находится? *(Овощи)*

**–** Они помогут определить тему нашего занятия.

*Учитель сообщает тему и цель урока.*

**III. Актуализация знаний учащихся.**

1. **Беседа**

**–** Что мы узнали об овощах на прошлом занятии?

**–** Растут ли сейчас овощи на огороде? *(Нет)*

**–** Почему?

**–** Какая наступила пора года?

**–** А что происходит на огороде в каждую пору года?

**–** Я знаю, что вы любите играть в любую пору года и любую погоду. Овощи приготовили для нас интересные игры. Давайте познакомимся с ними и поиграем.

*На доску вывешивается плакат с названиями игр.* ***(Приложение 1)***

**2. Игра «Полевод». Самостоятельная работа по карточкам.**

**–** Кто такой полевод?

**–** В этой игре вы – полеводы.

**–** Соедините стрелкой соответствующую пору года с описанием труда людей.

**–** Проверьте друг друга по образцу на доске. ***(Приложение 2)***

**3. Игра «Что на грядке».**

**«Про овощи»**Жил один полевод,   
Он развёл огород,   
Приготовил старательно грядки.   
Потом взял чемодан,   
Полный разных семян,   
Но смешались они в беспорядке.   
Наступила весна,   
Тут взошли семена -   
Полевод любовался на всходы.   
Утром он поливал,   
На ночь их укрывал.   
И берег от ненастной погоды.   
Но когда полевод   
Нас позвал в огород,   
Мы взглянули и все закричали:   
**–** Никогда и нигде,   
Ни в воде, ни в земле  
Мы таких овощей не видали!   
Показал полевод   
Вот такой огород,   
Где на грядках,   
Засеянных густо,   
Огуморковь росла,   
Помитыква росла,   
Редисвекла, челук и рекуста.

Н. Кончаловская

*(Учитель показывает карточки с названиями перепутанных овощей)*  
**–** Ребята, назовите правильно, что выросло у полевода на грядках?

*(Огурцы, морковь, помидоры, тыква, редис, свекла, чеснок, лук, репа, капуста)*

**4. Игра-кроссворд «Огород». Работа в группе.**

**–** Овощи просят нас помочь им разгадать кроссворд «Огород». Они никак не могут найти своё место в кроссворде. Поможем им? ***(Приложение 3*)**

*Учитель объясняет правила игры: каждый ученик получает одну или две картинки с овощами. (Зависит от количества учащихся на факультативном занятии). Составляет из букв название овоща и помещает слово в кроссворд. Учащиеся работают в группе.*

**5. Физкультминутка.**

– А сейчас мы с вами превратимся в скворцов. Представим, что наш класс – это огород, где появилось много вредных насекомых. Полетаем и поищем их. Надо спасти наши овощи от вредителей.

*Звучит музыка. На доске появляется картинка с изображением скворца, в клюве у птицы буквы «А», «В», «С»).* ***(Приложение 4)***

**IV. Закрепление знаний учащихся.**

1. **Инсценировка «Спор витаминов».**

**–** Почему скворец принес нам именно эти буквы? *(Это названия витаминов)*

**–** А что такое витамины?

**–** Послушаем спор витаминов и попробуем их рассудить.

**Ученик 1:** Если вы хотите хорошо видеть, быстро расти, иметь здоровые

зубы, вам нужен я! Витамин А! Ребята, где содержится витамин А?

*(Капуста, помидоры, морковь, огурцы)* **Ученик 2:** Нет! Вам нужен я! Витамин В! Если вы хотите иметь хороший

аппетит, быть сильными и не плакать по пустякам. В каких овощах вы меня найдёте?  *(Свёкла, репа, картофель, тыква, помидор, фасоль)*   
 **Ученик 3:** Нет! Я витамин С и я нужнее всех! Вы ведь хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать. Меня вы найдёте в таких овощах. *(Капуста, горох, кабачок, чеснок, лук, редис, картофель)*

**–** Ребята, рассудите кто из витаминов самый важный и нужный?  *(Все витамины нужны человеку)*

**Учитель:**

Витамины все полезны,  
Это точно знаем,  
Только их не из таблеток  
Мы употребляем.  
А из этих овощей,  
Получай их поскорей.

**–** Ребята, мы выяснили о пользе витаминов. Знаем, в каких овощах содержатся витамины «А», «В», «С».

**–** Какие блюда бывают из овощей? Какие овощи можно есть сырыми? А как же их правильно приготовить?

**–** Ответы на эти вопросы мы найдём в рабочей тетради «По ступенькам правил здорового питания» (с. 24, рис. 5)

**2. Работа с учебным пособием для учащихся.**

**–** Наши герои обсуждают блюда белорусской кухни.

*(Участвуют 3 ученика класса)*

**Ваня**: Я слышал, что из картофеля можно приго­товить около тысячи различных блюд.

**Ням-Ням**: Ого! Как много?

**Ваня**: Ну, я знаю несколько: картошка жареная, вареная, ту­шеная с мясом, суп из картофеля...

**Маша**: А ещё можно приготовить драники – национальное белорусское блюдо!

**Ням-Ням**: Я пробовал драники! Это очень вкусно! А из свеклы или капусты что можно сделать?

**Ваня**: Ребята нам в этом помогут!

**Маша**: Внимание! Внимание! Овощи и фрукты перед едой всегда необходимо тщательно мыть. Больше всего витаминов содержится в сырых овощах и фрук­тах. Чтобы уменьшить потери витаминов при варке, следует опускать овощи не в холодную, а в горячую воду. Больше всего теряется витаминов при жарке.

*Дети выполняют задание на с. 24, рис. 6.*

**–** Обведите рисунки тех овощей, которые кладут в борщ.

*(Свёкла, картофель, капуста, морковь)*

**3. Самостоятельная работа.**

Выполнение задания на с. 25, рис. 7

**–** Отгадайте загадки, найдите ответы на ри­сунке и запишите их.

Он похож на огурец

Он такой же молодец!

Греет солнцем свой бочок

Сочный, вкусный... *(Кабачок).*

Нужнее всех из овощей

Для винегретов и борщей.

Из урожая нового

Красавица лиловая. *(Свекла)*

Сто одежек, и все без застежек. *(Капуста)*

Зеленый и пушистый хвост

На грядке горделиво рос.

Ухватился Ваня ловко,

Покажись на свет, ... *(Морковка).*

**4. Физкультминутка.**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились ну-ка, ну-ка!

Выпрямились, потянулись,

А теперь опять прогнулись.

Разминаем ручки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб считать, писать, читать,

Никогда не уставать.

Голова устала тоже.

Так, скорее ей поможем!

**5. Интерактивная игра «Овощная помощь».**

**–** Послушайте историю, которая случилась с девочкой Катей.

Однажды Катя пришла из школы, а бабушка её не встречает. Она позвала, но никто не ответил. Катя стала искать бабушку в комнатах и увидела, что она лежит на полу и еле дышит. Девочка подбежала к телефону и набрала номер.

**–** Куда позвонила Катя? (103)

**–** Какую службу она вызвала?

**–** Давайте мы тоже организуем свою службу помощи. Назовём её «Овощная помощь». Придумаем номер телефона для нашей службы. (Дети предлагают варианты номера)

**–** Мы – первоклассники. Остановимся на выборе номера 111.

**–** Поместим объявление на сайте в интернете и будем ждать звонка.

*(Раздается звонок на мобильный телефон)*

**–** «Овощная помощь» слушает!

**–** Звонит девочка Маша. Она просит нашей помощи. У неё случилась беда. Заболел её лучший друг Медведь. Поможем Маше? ***(Приложение 5)***

*Учащиеся работают за ноутбуками (планшетами) по одному или в парах.*

**V. Подведение итогов занятия.**

**–** Почему овощи полезно есть каждый день?

**–** Какие витамины содержатся в овощах?

**–** Что можно приготовить из овощей?

**–** Назовите ваше любимое блюдо.

**–** Что нужно сделать, прежде чем съесть помидор, морковку или огурец?

**–** Разучим стихотворение, которое станет для нас девизом здорового питания.

Если хочешь быть здоров,   
Реже быть у докторов,   
Ешь побольше овощей,   
И из них борщей и щей!

**–** Ребята, помните об этом всегда!

**VI. Рефлексия. Игра «Благодарность»**

**–** Скажем нашим овощам слова благодарности и объясним, за что мы им говорим «спасибо». Дети берут муляжи и благодарят овощи. *(Морковка, спасибо тебе за витамин А. Тебе, помидор, спасибо за то, что ты такой вкусный. Спасибо, огурец, ты мой любимый овощ и т.д.)*

**–** А вам, ребята, большое спасибо за работу на занятии!

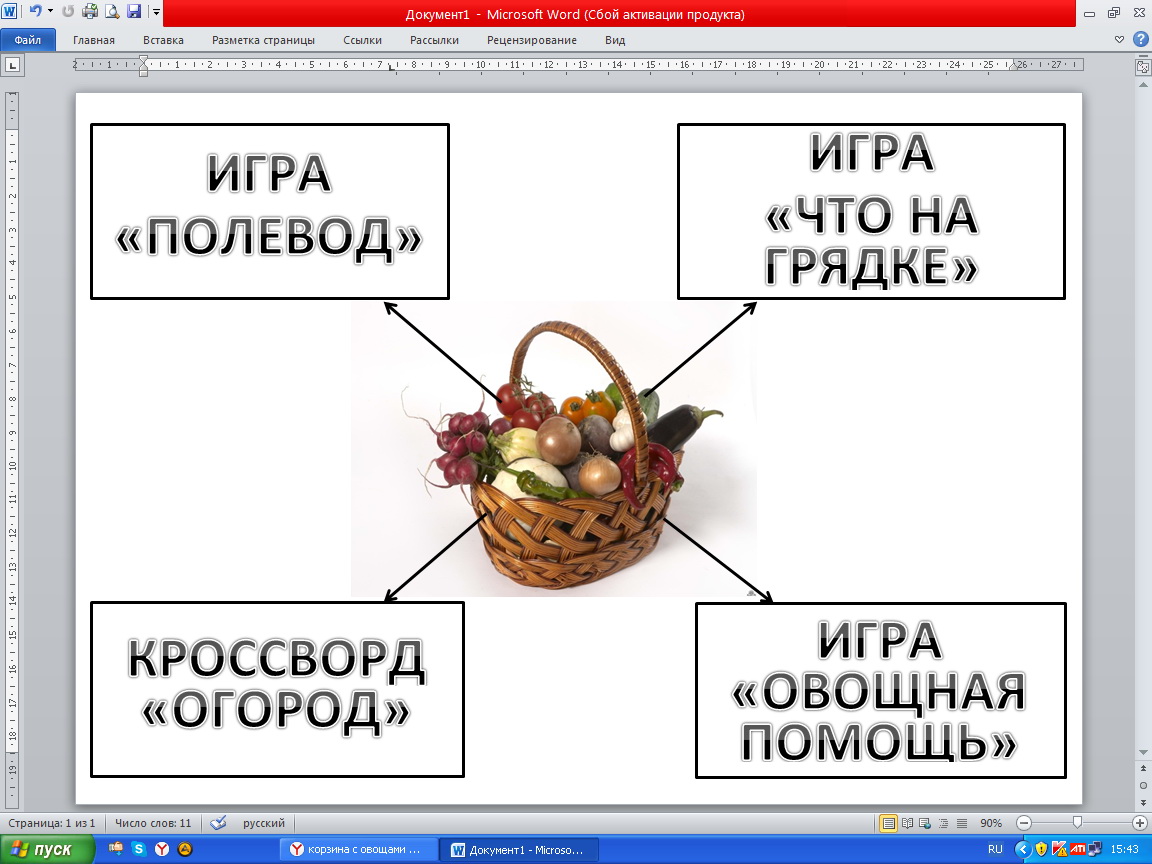
**Список использованных источников**

1. Грабчикова, Е.С., Кузнецова, Л.Ф., Маевская, В.Л. По ступенькам правил здорового питания. Факультативные занятия в 1 классе / Е.С. Грабчикова. – Мн.: Пачатковая школа, 2012. – 72с.

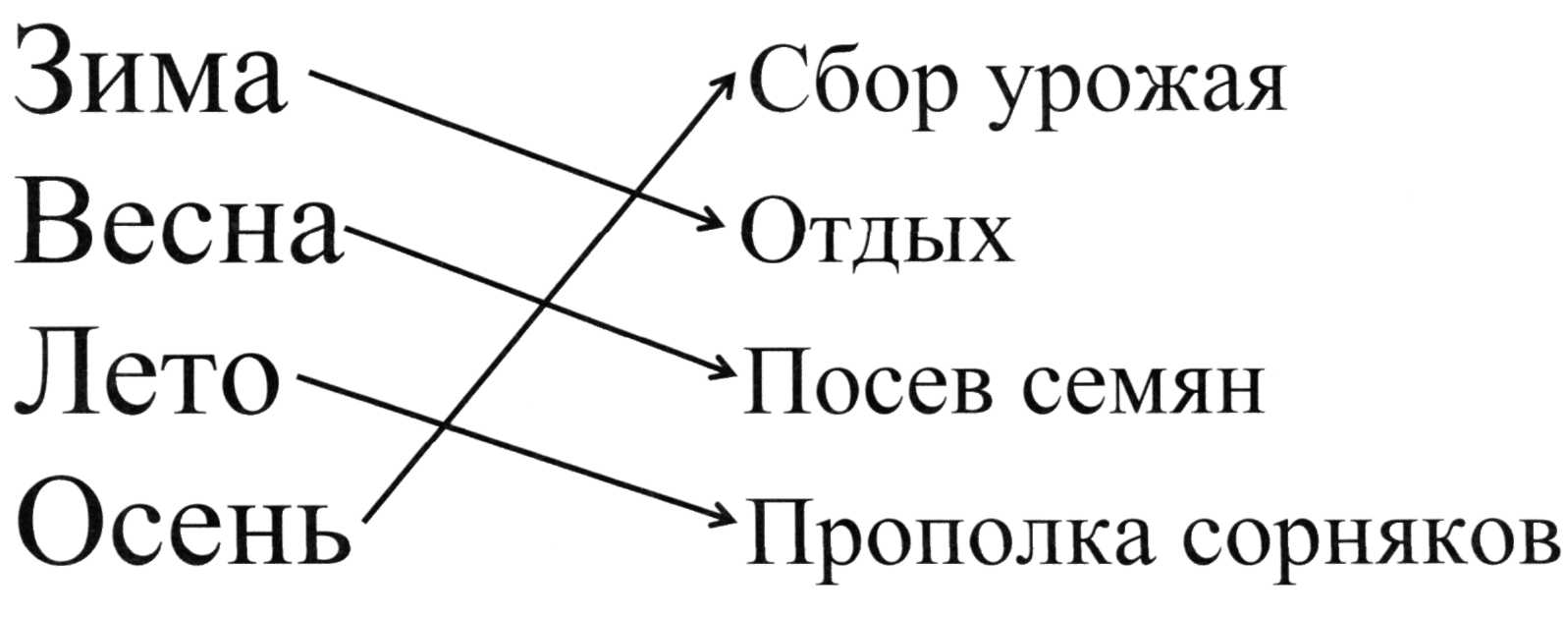
2. Кончаловская, Н.П. Стихотворения / Н.П. Кончаловская. – М.: Советский писатель, 1985. – 112с.

3. Кузнецова, Л.Ф., Сахариленко А.О. Я здоровье берегу – сам себе я помогу / Л.Ф. Кузнецова. – Мн.: Адукацыя i выхаванне, 2003. – 176с.

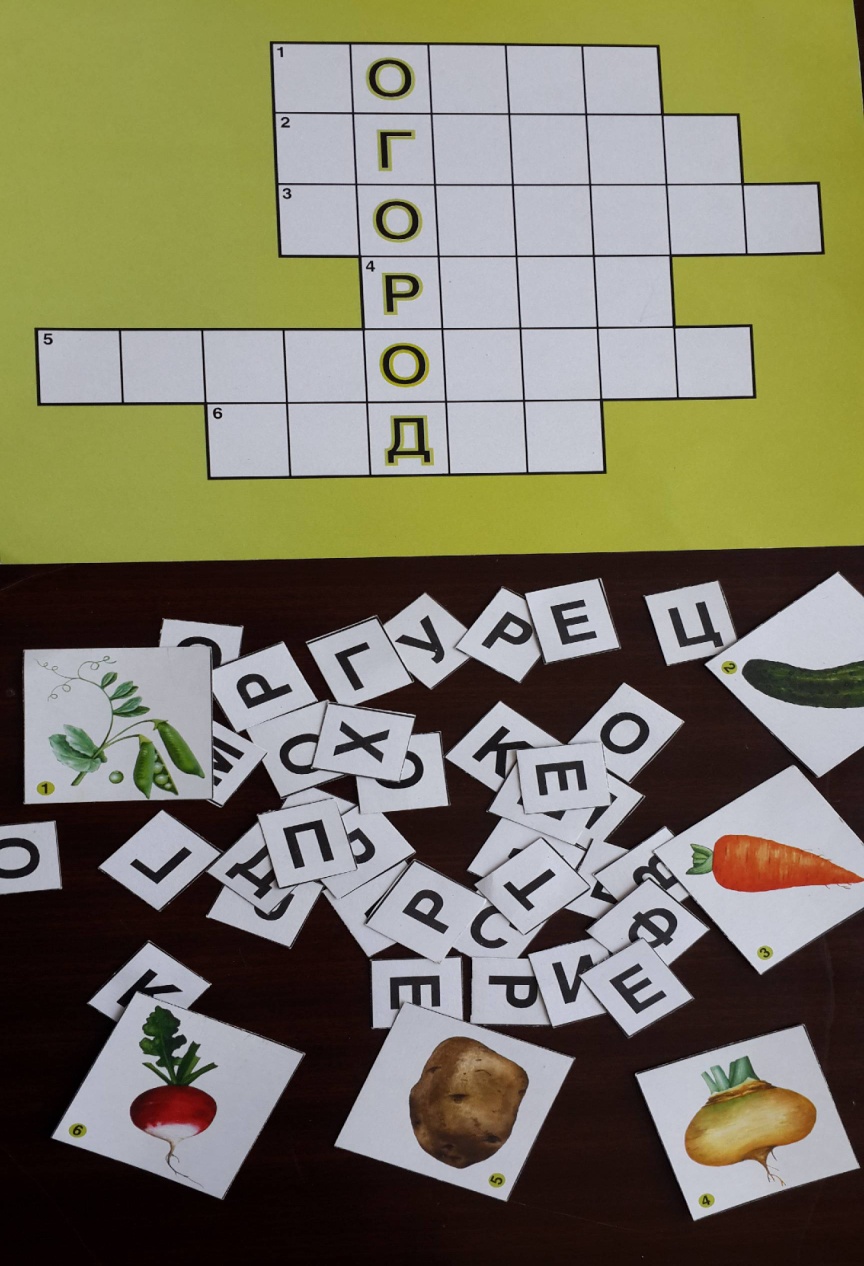
4. Цветкова, Е. Кладовая здоровья на вашем столе: овощи / Е. Цветкова. – [Электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: <http://nemalo.net/books/341164-kladovaya-zdorovya-na-vashem-stole-ovoschi-pdf.html>. – Дата доступа: 18.04.2017.

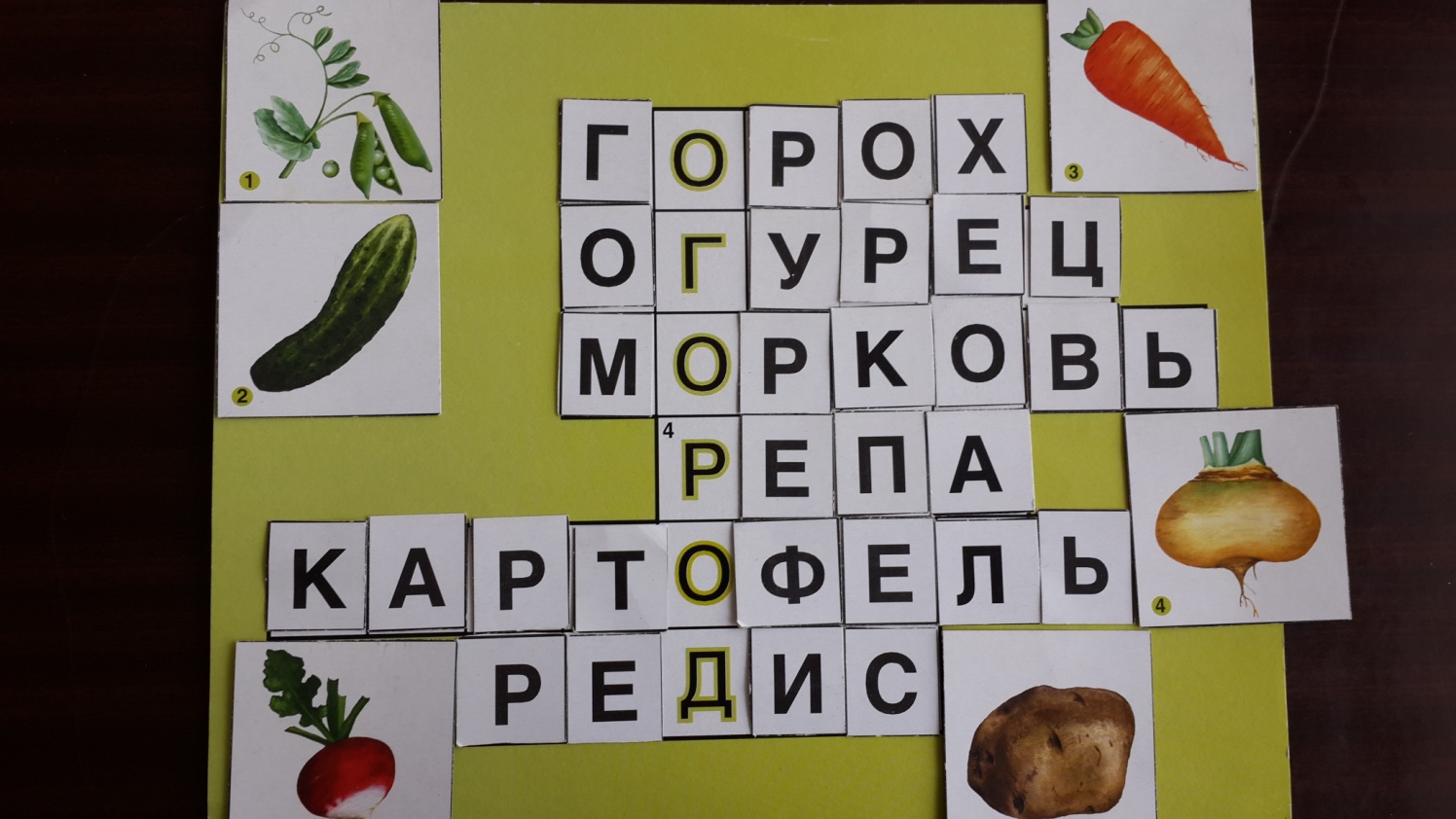
Приложение 1

Приложение 2

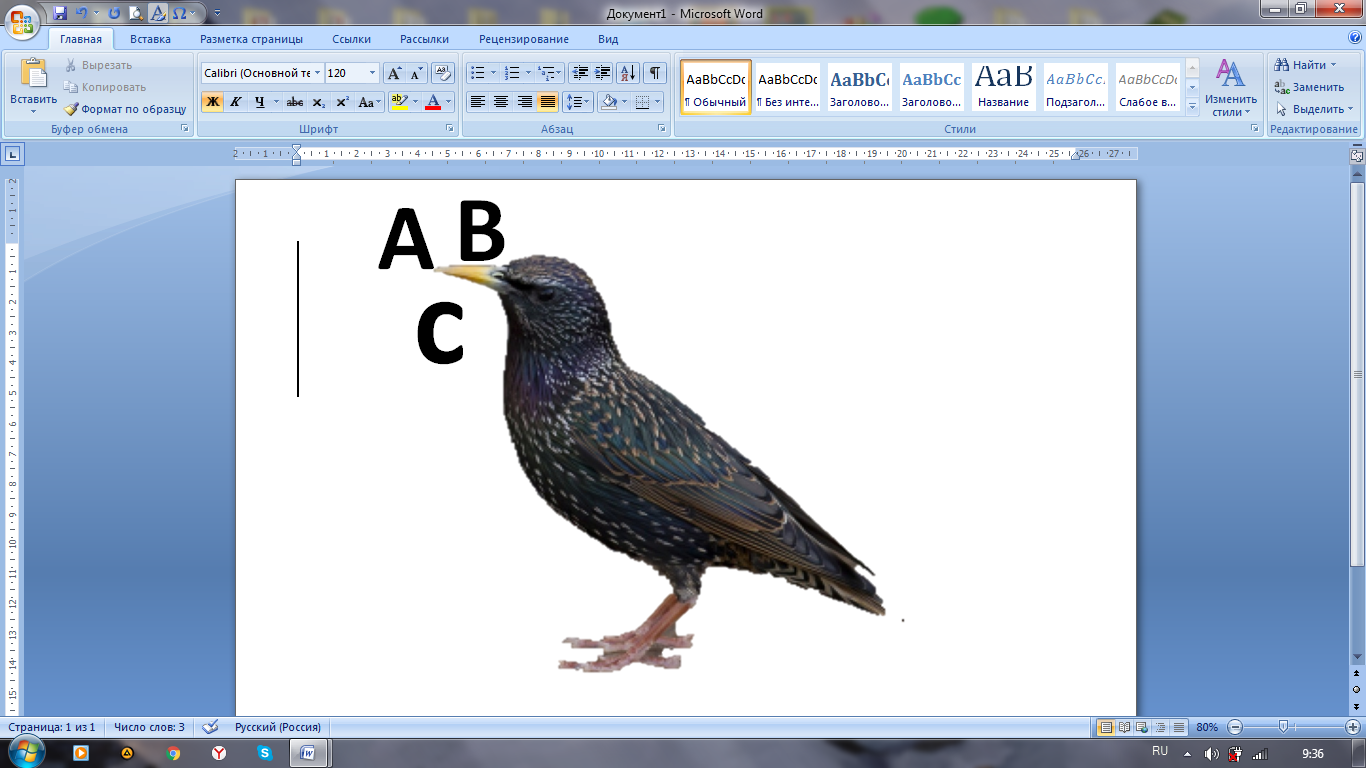


Приложение 3





Приложение 4



Приложение 5

