Отдел образования Дятловского райисполкома

государственное учреждение образования « Средняя школа № 3 г.Дятлово»

Тема:

«Овощи и фрукты – источник витаминов»

Факультативное занятие «Здоровый образ жизни»

2 класс

Шмыгин Ольга Францевна,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Дятлово 2020

Тема: «Овощи и фрукты – источник витаминов»

Цели: Расширять знания учащихся об овощах и фруктах как источнике витаминов ;

Развивать умение работать в группах, логическое мышление;

Обогащать словарный запас;

Воспитывать понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

У. Улыбнитесь друг другу, выскажите свои пожелания! С каким настроением вы начинаете занятие?

Бодрость – карточка зелёного цвета

Веселье – карточка красного цвета

Радость – карточка жёлтого цвета

Неуверенность – карточка синего цвета

Грусть – карточка фиолетового цвета

Тревога – карточка чёрного цвета

У. Легенда о моряках ( рассказ учителя)

Легенда

Почти 70 лет назад русский корабль, идущий к Северному полюсу, был вынужден стать на зимовку. На корабле давно кончились свежие овощи и мясо. Не было квашеной капусты. Моряки ели мясные консервы, макароны, кашу. Они стали жаловаться , что у них распухли десны, зубы шатаются, опухло лицо, появились мешки под глазами. Всё говорило о серьёзном заболевании.

- Почему болели моряки?

- Где больше всего содержится витаминов?

Открывается тема занятия « Овощи и фрукты – источник витаминов».

Выставляется корзина с овощами и фруктами

У. Что бы вы хотели узнать по теме? ( сообщаются цели урока)

Работа по рядам:

1 ряд – распределить предметы, находящиеся в корзине, на группы, назвать одним словом

2 ряд – выбрать лишнее, объяснить свой выбор( яблоко, лимон, груша, апельсин, баклажан; редис, помидор, свекла, лук, огурец, груша)

3 ряд – выбрать лишнее, опираясь на форму и место произрастания плодов, объяснить свой выбор. ( свекла, помидор, апельсин, мандарин, банан, яблоко, груша)

Игра « Продавец»

Участвуют два ученика Один – « покупатель- описывает фрукты, овощи; второй – « продавец» - отгадывает названия фруктов, овощей по описанию

Игра « Кто больше?»

Три ученика « собирают в корзину размещённые в разный местах класса овощи и фрукты, выигрывает тот, кто соберёт больше.

Беседа. – Какие овощи и фрукты можно есть сырыми?

- Какие из них можно заготавливать на зиму?

- Чем полезны они?

У. Доктор Витаминкин хочет сообщить вам о пользе некоторых овощей и фруктов.

Вам же нужно отгадать их названия

В тёмном тереме девица – на верху её косица.

Дернешь за косу плутовку – и увидишь что? ( морковку)

У моркови много витамина А.Её советуют тем, у кого ослаблено зрение.

Он круглый и красный – как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней … ( помидора)

Помидор содержит витамины С, К, РР. В нём есть вещества, которые помогают при больном сердце.

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает.( лук)

В народе говорят: « Лук – от семи недуг». Считают, что благодаря употреблению лука легко можно избавится от всех болезней Например, кашица лука укрепляет волосы. Если в эту кашицу добавить мёд, вылечишься от кашля. Припарки помогают при глазных болезнях. Он убивает микробы.

Что копали из земли, жарили- варили?

Что в золе мы испекли, ели и хвалили? ( картофель)

Картофель содержит витамины С и РР. Очень хорошо вдыхать его поры при ангине и простуде.

Не корень, а в земле, не хлеб, а на столе?

И к пище приправа и на микробы управа ( чеснок)

Чеснок убивает микробы, спасает от гриппа, укрепляет сердце.

Круглое, румяное, я расту на ветке

Любят меня взрослые и маленькие детки… ( яблоко)

В яблоках много витамина С. Их советуют употреблять в пищу особенно при гриппе и болезнях сердца.

Желтоватого он цвета, кислее в мире нет.

Нас от простуды лечит он –

Клади скорее в чай.. ( лимон)

Лимон богат витамином С, который так необходим при простудах.

Физкультминутка « Зайкин огород»

Закрепление Работа в группах.

1 группа – собрать разрезанные картинки ( помидор, груша), добавить название овоща или фрукта

2 группа - закрасить рисунки овощей и фруктов, которые полезны при заболеваниях сердца, зелёным цветом, красным цветом – рисунки овощей и фруктов, в которых есть витамин А; жёлтым – в которых есть витамин С.

№ группа – составить загадку – описание по плану:

1 Фрукт( овощ)

2. Форма

3. Цвет

4. Витамины

5. Польза

Проверка работы групп, самооценка в группах, оценка учителем.

Игра « Верно – неверно»

Верно – показывают « +», неверно – « -«

1. Грушу перед употреблением надо помыть

2. Лук надо очистить и кушать

3. Яблоко можно есть немытое

4. Морковь можно сорвать с грядки и кушать.

5. Огурец надо обязательно помыть

Вывод: Овощи и фруктов полезны только при правильном употреблении!

- Почему надо есть овощи и фрукты?

- Что вы расскажете о занятии, когда придёте домой?

- Покажите при помощи цветных карточек ваше настроение в конце урока? Изменилось ли оно?

\_ Покажите, используя значки: « +», «-« поняли ли вы всё на уроке или у вас остались какие – либо вопросы.