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.