

## Занятие с обучающимися начальной школы

### «Здоровое питание»

Автор: учитель начальных классов Королева О.А.

**Тема. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.**

**Цель:** познакомить детей с главными источниками витаминов – фруктами, овощами и ягодами и их значением для организма, развивать познавательную активность, выработать активную позицию в отношении правильного питания.

**Оборудование:** презентация, карточки с рисунками овощей, ягод и фруктов, текст про витамины, кроссворд.

Ход занятия

I. Организационный момент.

- Ребята, сегодня на занятии вас ждут большие и маленькие открытия, вы узнаете много интересного, будете работать в группах, уважая мнение друг друга. Успехов вам и удачи!

II. Целеполагание. Введение в тему.

2) Работа в группах (на столе карточки с картинками)

*Карточки:*

КЛЮКВА, ЧИПСЫ, ЯБЛОКИ, ГАЗИРОВКА, ПОМИДОРЫ, МАЛИНА, ГАМБУРГЕР, КОНФЕТЫ, КАПУСТА, РЕДИС (**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**)

(Детям надо их разделить на две группы (полезные и вредные) ) Почему?

3) полезные продукты разложите в три группы.

Какие это группы? Обоснуйте свой выбор. (*Фрукты растут в саду на дереве, овощи в огороде, а ягоды – в лесу и на лугах.*)

- Прочитайте тему занятия. (*Открывается запись на доске*)

-Как вы её понимаете? А почему они, а не конфеты или чипсы, самые полезные?

**ЦЕЛЬ:** узнать

- почему полезные

- с какой целью используются

**Гипотеза:** Чем эти продукты полезны? (*Ответы детей.*)

– Действительно, в полезных продуктах есть витамины.

Что такое витамины?

Как и у человека у каждого из них есть свое имя.

– Какие витамины вы знаете? (ответы детей) А В С

III. *Работа с текстом в группе ( 1- находят информацию о витамине А(- чем полезен; - в чем содержится), 2- о витамине В, третья группа – о витамине С)*

## **(ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

*найдите информацию о витамине , подчеркните синим цветом, то, чем полезен; красным - в чем содержится*

Все витамины нужны вашему организму, при их недостатке организм слабеет, быстро устает, плохо выглядит.

Ребята, помните, что большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

IV. Где можно взять все эти ягоды, овощи и фрукты? (ВЫРАСТИТЬ)

Инсценировка спектакля «Веселый огород»

Сказочке пришел конец. Тот, кто слушал молодец.

*Ведущий:* Ждем от вас аплодисментов... Ну и прочих комплементов.

Ведь артисты-то старались, пусть слегка и растерялись.

VI. ИТОГ

**ЧТО ХОТЕЛИ УЗНАТЬ НА ЗАНЯТИИ?**

- почему ягоды, овощи и фрукты полезные

содержат витамины

- с какой целью используются в пищу

укрепляют здоровье

Кроссворд (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

## VII. Рефлексия:

Какое задание на уроке было самым интересным?

- Какое задание было самым трудным?

Ведущий.

Чтоб здоровым, сильным быть, надо фрукты, овощи и ягоды любить.

Все без исключения, в этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус, и решить я не берусь:

Кто из них важнее, кто из них вкуснее!

**(ПРИЛОЖЕНИЕ1)**



## (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

*найдите информацию о витамине, подчеркните синим цветом, то, чем полезен; красным - в чем содержится*

Витамин А полезен для кожи, зрения, зубов, волос, костей. Встречается в моркови, свекле, картофеле. зеленом луке, зеленом горошке, салате, томатах, абрикосах

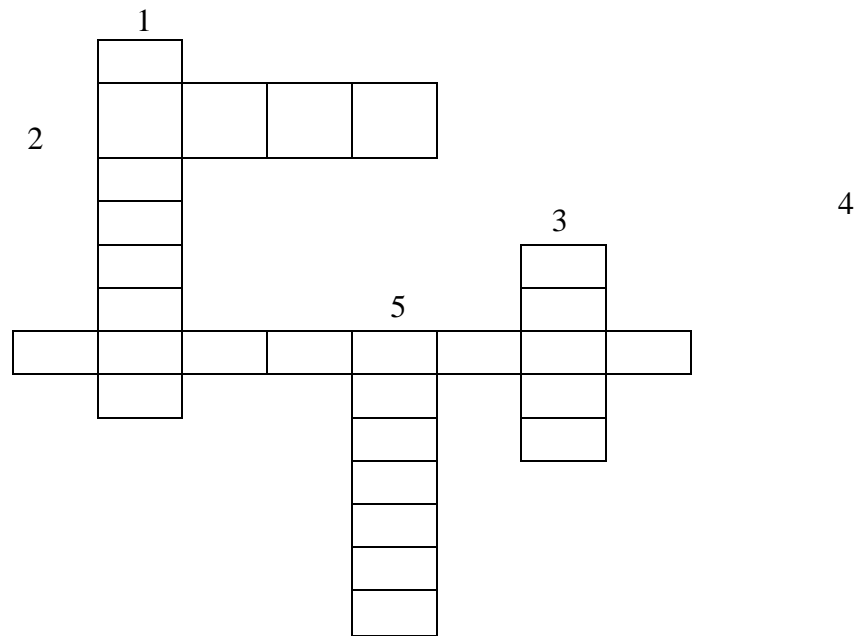
Витамин В укрепляет организм, необходим для умственных способностей, работы нервной системы, переваривания пищи, особенно углеводов, нормализует работу сердца, нервной системы и мышц.

Заживления ран. Встречается в фасоли, горохе, капусте брокколи, шпинате, дыне, капусте

Витамин С закаливает организм, оказывает благоприятное действие при лечении простудных заболеваний. Встречается в цитрусовых, помидорах, квашеной капусте, зеленом луке, томатах, картофеле. Наибольшее количество витамина С содержится в плодах шиповника, черной смородины, красного перца. Много его в облепихе.

### (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

#### Кроссворд



1. Оранжевый фрукт, богат витамином «С»
2. Должна быть полезной, содержащей необходимое человеку количество витаминов, минералов, белков и углеводов...
3. Это травянистое растение содержит витамин «В», его очень любят есть обезьяны.
4. Особые вещества, которые содержатся в ягодах, овощах и фруктах.
5. Овощ богатый витамином «А». Кто его грызет, у того крепкие зубы.