МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ Г. ИПАТОВО ИПАТОВСКОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

****

**Классный час на тему**

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

Шмакова Валентина Владимировна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №22 г. Ипатово

первая квалификационная категория

г. Ипатово 2016г

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

**Цель:** Расширить знания детей об овощах, ягодах и фруктах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности, особенно выделить содержание в них витаминов, которых не хватает организму. Привить навыки правильного питания.

**Задачи: Образовательная:** формировать представление о роли витаминов для здоровья человека;

**Развивающая:** развивать речь, внимание, познавательную активность.

**Воспитательная:** формировать самостоятельность в добывании знаний, воспитывать позитивное отношение к совместной деятельности по реализации общих целей коллектива класса; воспитывать здоровый образ жизни;

**Планируемый результат обучения**, в т. ч. и формирование УУД **Познавательные УУД:** Активизация интеллектуальной деятельности учащихся: установление пользы овощей, ягод и фруктов; определение витаминов, которые в них содержатся.

**Коммуникативные УУД:** Формирование коммуникативных действий: умение устанавливать рабочие отношения, работать в группах; ведение диалога, признание возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения; уважительное восприятие других точек зрения. **Регулятивные УУД:** Способность и умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; вносить необходимые изменения в действие после его завершения с целью учёта характера сделанных ошибок. **Личностные УУД:** Воспитание позитивного отношения к овощам, ягодам и фруктам; воспитание чувства меры в питании, бережного отношения к продуктам.

**Тип занятия:** комбинированный **Оборудование:** карточки с изображением продуктов растительного происхождения, шапочки для витаминов и овощей; корзина с овощами, фруктами, ягодами, рабочая тетрадь для школьников» Разговор о правильном питании», ИКТ

**Ход занятия.**

**I.Организационный момент.**

**(слайд )-**заставка – овощи, ягоды и фрукты

**Учитель:** Я рада приветствовать Вас на нашем занятии.

- Сегодня на улице светит солнце, чтобы у нас на занятии было еще теплее и светлее, давайте подарим друг другу улыбки. Учитесь, стремитесь к лучшему, идите вслед за радостью и удача станет вашей постоянной и приятной спутницей.

(слайд - девиз)

Предлагаю наше занятие провести под девизом:

Мы умеем думать,

Мы умеем рассуждать,

Витамины для здоровья

Нужно всем нам выбирать.

**II.Актуализация учебных знаний.**

Учитель: Ребята, сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Но для начала, давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом занятии.

Наше с вами здоровье бесценно. Значит, его необходимо беречь. Что же нам поможет его сберечь? (соблюдение режима дня; соблюдение правил гигиены; прививки от болезней; здоровое питание)

И сегодня мы поговорим о здоровом питании, что же нужно кушать и почему.

**1.Упражнение – энергизатор.**

Я прошу выйти и встать в круг тех, кто занимается дома закаливанием; кто занимается спортом; кто редко болеет; кто ежедневно делает зарядку.

Сыграем в игру “Вопрос-ответ”. Правила игры такие: я задаю вопрос – вы дружно отвечаете одним словом.

-Вы хотели бы постоянно болеть?

-Вы хотели бы иметь проблемы с лишним весом, быть полным?

-Вы хотели бы, чтобы ваш желудок и кишечник постоянно болели?

-Вы хотели бы всегда быть усталым, вялым?

**Вывод.** Эти проблемы часто возникают у людей, которые неправильно питаются. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи, фрукты, ягоды.

**2.Объявление темы. Целеполагание.**

(Cлайд - тема занятия)

* Прочитайте тему занятия (один учащийся вслух).
* Что вас интересует по данной теме?
* Что бы вы хотели узнать? (Cвободные высказывания учащихся)

Что должны выяснить? (Cлайд 4

1. Как влияет на организм человека ежедневное употребление в пищу овощей, фруктов и ягод?
2. Как обеспеченный витаминами организм борется с различными заболеваниями?
3. Должны ли овощи, фрукты и ягоды стать привычными на нашем столе?

**III. Работа по теме.**

- Что такое витамины?

- Витамины - это вещества, необходимые для жизни. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.

- От латинского «vita» – жизнь.

- Больше 76 лет назад ученые впервые открыли тайну витаминов. Но, пожалуй, ни одно открытие в медицине не получило сразу такой известности. Мы постоянно заботимся о том, чтобы в пище было необходимое количество витаминов. Когда же их все-таки не достает, мы пользуемся витаминами, которые выпускаются нашей промышленностью в виде конфет или сиропов.

- Какие витамины вы знаете? ( А, В, С, Д)

-В каких продуктах они содержатся?

У. Когда мы говорим слово “овощи”, подразумеваем не всё растение, а какую-то его часть, которую можно употреблять в пищу. Отгадайте загадку и назовите часть растения, которую используем в пищу. (Cлайды 3-10)

1. На жарком солнышке подсох  
И рвётся из стручков… (**Горох – семена**)

2. Хоть я и сахарной зовусь,  
Но от дождей я не размокла.  
Крупна, кругла, сладка на вкус.  
Узнали вы? Я… (**Свёкла – корень**)

3. Лоскуток на лоскутке –   
Зелёные заплатки… (**Капуста – лист**)

4. Росли на грядке зелёные ветки,  
А на них красные детки. (**Томат – плоды**)

5. Неказиста, мешковата,  
А придёт на стол она,   
Скажут весело ребята:  
“Ну рассыпчата, вкусна!”. (**Картофель – клубни**)

6.На сучках висят шары –

Посинели от жары…(**сливы)**

7.Была зеленой, маленькой,

Потом я стала аленькой.

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая…. **(вишня)**

8.Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи…. **(малина)**

Учитель: А как можно их назвать общими словами? (Овощи, ягоды и фрукты) А почему они вместе? (Потому что в них содержатся витамины.)

Ребята! Не забывайте перед едой хорошо мыть овощи и фрукты.

-  А почему? (ответы детей)

**IV.Сценка.**

**Выступление учащихся в костюмах витаминов.**

**Учитель:** к нам пришли ещё гости. Кто же они? (витамины)

**Витамин А**. Посмотрите на меня, я – витамин А. Если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

**Витамин В.** А я – витамин В. Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не лице на образовывались трещинки в уголках рта, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

**Витамин С.** Я – самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

**Витамин Д.** Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком.

**Учитель:** Что же вы заметили? (витамины крепко дружат между собой, в продуктах содержится не один витамин, а несколько сразу)

Да, витамины повышают наше настроение и укрепляют наше здоровье, а это – самое главное.

Витамины очень довольны.

**Физминутка (Музыкальная)**

**V. Работа в группах.**

У. Я думаю, что вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите? Тогда работаем дальше.

Предлагаю задание “Полезные свойства продукта”. Покажите свои умения работать в группах. Помните, важно не только самому выполнить задание, но и помочь своим товарищам. Ведь важен не только личный результат, но и результат всей группы.

Работают три группы; учащиеся получают муляжи фруктов. Учитель знакомит учащихся с инструкцией по выполнению задания.

**Инструкция.**

Рассмотрите плод и ответьте на вопросы:

* Как называется плод?
* Каков он на вкус?
* Каков плод по окраске, форме, величине?
* Чем полезен данный продукт?
* Какие блюда можно из него приготовить?

Подготовьте одного выступающего по вопросу; второй ученик готовится дополнить ответ выступающего. (Слайды 12-15)

***Задание для 1 группы.***

**Лимон.** Кислый на вкус. Богат витамином С, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. В народной медицине применяют при заболевании сердца. Плоды лимона находят большое применение в кондитерской промышленности: конфеты, цукаты, эссенции.

***Задание для 2 группы.***

**Персик.** Очень теплолюбивое растение. Форма удлинённая, яйцеобразная. Полезные вещества: железо, медь, йод, витамин E, является легкоусвояемым диетическим продуктом. Из персика можно приготовить фруктовый салат, щербет, сок, варенье, компот.

***Задание для 3 группы.***

**Яблоко.** Богаты плоды витаминами C и P. Ежедневное употребление в пищу 1-2 плодов снижает риск возникновения простудных заболеваний в три раза. Рекомендуют употреблять яблоки при заболевании печени и почек. Яблоки продлевают молодость, придают силу, помогают бороться с болезнями. Из яблок готовят варенье, джем, крем, компот, сок, запекают в духовке.

У. Лимон, персик, яблоко. Как назвать одним словом?

Д. Фрукты.

У. Какие ещё фрукты вы знаете?

Д. Груша, киви, банан и др.

**Вывод.** (Слайд 16)

У. Почему важно ежедневно употреблять в пищу фрукты?

Д. В них много витаминов, различных солей и других полезных для здоровья веществ.

**VI. Работа по тетради**

Откройте тетрадь на с. 62.

*-* раскрасьте свои любимые овощи, ягоды и фрукты.

**VIII. Игра «Пословицы заблудились»**

- Правильно собрать и прочитать пословицы

«Лук – прибавляет кровь»

« Морковь от семи недуг»

« Яблоко на ужин – здоровье найдёшь»

« За ягодами пойдёшь – и врач не нужен»

**Игра « Экскурсия в поликлинику».**

Дети – « врачи», а учитель – « больной», обращается с жалобами к ним, а дети отвечают.

а) Что нужно делать, если в городе эпидемия гриппа? ( Есть чеснок, лук)

б) Помогите вылечить кашель (сок лука смешать с мёдом и принимать три раза в день по столовой ложке)

в) Помогите вылечить насморк. ( Сок свёклы, моркови, лука закапывать в нос)

г) Что надо употреблять в пищу каждый день, чтобы быть здоровым?

( Овощи и фрукты)

**Учитель:** Какой же вывод вы можете сделать? (надо питаться правильно, кушать полезные продукты, вести здоровый образ жизни)

**Учитель:** Наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним девиз нашего урока.

-Молодцы, ребята. Вы сегодня хорошо работали.

-Что вам больше всего запомнилось или понравилось?

- К чему мы должны стремиться, когда едим?

- Как мы можем сохранить здоровье?

- Какова польза продуктов растительного происхождения?

- Где найти витамины весной?

- Пригодятся ли вам полученные знания в дальнейшей жизни?

(дети получают в подарок корзину с овощами , ягодами и фруктами)

- Для гостей мы приготовили буклеты о пользе витаминных продуктов( раздают дети). А вам дети витаминные угощение. (яблоко)

**X.Поведение итогов занятия.**

- Наше занятие я хочу закончить словами.

(Слайд )

Если хочешь быть здоров,

Не бояться докторов,

Ешь побольше ягод, овощей и фруктов –

Самых витаминных продуктов.

Спасибо за работу и внимание!