

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя школа №33  
г.Липецка имени П.Н.Шубина**

**и**

**Суворова Татьяна Николаевна  
представляют**

**конспект урока по теме  
«Овощи, ягоды, фрукты –  
витаминные продукты»**

## **Оценка эффективности урока:**

Урок пропагандирует здоровый образ жизни; активизирует познавательную деятельность учащихся; заинтересовывает учащихся изучением вопросов здоровья; расширяет понятие о здоровом питании. Детям в увлекательной форме предлагается закрепить имеющиеся знания по данной проблеме и получить новую информацию и мудрые советы. Урок параллельно является защитой проектов по теме «Витаминка», в которой обучающиеся рассказывают о витаминах с научной точки зрения, в художественно-поэтическом стиле с элементами инсценирования, а так же учащиеся пробуют себя в роли кулинаров. Игры, конкурсы, различные задания, стихи, песни, танцы, просмотр мультфильма сделали урок насыщенным, интересным и увлекательным. Постоянная смена деятельности помогала обучающимся не уставать. Все дети участвовали в процессе урока. Ребята показывали свои таланты в пении, хореографии, чтении стихов, рисовании, актерском мастерстве. Урок полностью достиг основных целей и задач.

## **Задачи :**

- ❖ вспомнить и закрепить названия овощей, фруктов и ягод, активизировать познавательную деятельность через упражнения, игры, расширять словарь детей по теме «Овощи, фрукты, ягоды», кругозор. Сформировать представление о витаминах, об их значении и влиянии на организм человека, сориентировать учащихся на продукты, содержащие наибольшее количество определённых витаминов;
- ❖ развивать мышление, логику, внимание; умения сравнивать, анализировать, обобщать, находить одинаковое и разное в группе предметов.
- ❖ воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью; воспитывать у детей чувства коллективизма, умение работать в группе. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

**УУД:** личностное жизненное самоопределение; выделение о сознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска. извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; умение слушать и вступать в

диалог; умение интегрироваться в группу сверстников; постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.

**Тип занятия:** урок обобщения знаний

**Оборудование:**

- ❖ Корзины;
- ❖ Овощи;
- ❖ Плакаты для игры «Кто я?»
- ❖ Костюмы для овощей, ученых и кулинаров;
- ❖ Мультфильм «Маша и Медведь»;
- ❖ Соки, витаминные блюда;
- ❖ Музыка.

**Ход урока:**

### **1. Орг. момент.**

-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйте» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. А что значит быть здоровым? (ответы детей)

-Вы все, конечно, правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

### **2. Вступительная беседа.**

-Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял. (слайд 1)

-Именно поэтому мы посвятили наш урок этой величайшей ценности – здоровью. (слайд 2)

-А что надо делать, чтобы быть здоровым? Об этом мы и поговорим.

**Чтоб не болеть, не скучать, не сердиться,**

**Будем все вместе сегодня учиться!**

**Видите – груша, лимон, апельсины.**

**Главная тема у нас – ВИТАМИНЫ!**

**Мы Вам поможем сегодня узнать,**

**Где и какой витамин лучше взять,**

**Что лучше есть, и напиток какой  
Лучше всего нам подходит с тобой.**

-Итак, начинаем!!!

### **3. Основная часть занятия.**

#### **1. Овощи.**

А)- К нам на урок пришли веселые ребята. Они принесли что-то в корзинках. Давайте угадаем, что в первой корзинке?

**1. На грядке длинный и зелёный,  
А в кадке жёлтый и солёный. (огурец)**

**2. Щёки розовые, нос белый,  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она. (редис)**

**3. И зелен, и густ на грядке вырос куст.  
Покопай немножко: под кустом ... (картошка)**

**4. Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице. (морковь)**

-Я буду читать стих, а вы попробуйте догадаться, кому, что принадлежит?

**У Лариски - две-...(редиски)**

**У Алёшки - две...(картошки)**

**У Серёжки - сорванца два зеленых ...(огурца)**

**А у Вовки - две...оранжевых (морковки)**

-Посмотрите на картинку и определите, что здесь лишнее? (редис, огурец, яблоко, морковь) (слайд 3)

- Назови оставшиеся картинки одним словом. (овощи). (слайд 4)

Б)- Чем отличаются овощи друг от друга?

-Цветом, формой, размером, вкусом, запахом.

-Ребята предлагают нам вторую корзинку.

-Сейчас мы будем определять овощ, но пользоваться мы будем не глазами, а другими частями тела. (корзинка накрыта полотенцем. Дети не видят, что в ней находится)

1. определи на ощупь.(картофель, баклажан)
2. определи на вкус кусочек овоща (огурец, капуста, горошек, кукуруза)
3. определи из чего сделан сок (томат и морковь)
4. определи по запаху. (Лук и чеснок)

**В)** –Поиграем в игру «**Кто я?**». Приглашаем гостя (родители, дети). Он поможет нам сыграть. В плакате, на котором нарисован овощ, прорезь для головы. Играющий не знает, что нарисовано на плакате и пытается угадать. Для этого он задает вопросы так, чтобы дети смогли ответить на вопрос словами «да или нет», например:

-Я горький?

-Я овальный и т. д.

Играющий должен определить, каким овощем он является? (помидор, капуста, свёкла, тыква)

-Вот такой огород у нас получился.

### Чудо-огород

**Удивляется народ:**

**Что за чудо-огород?**

**Здесь редис есть и салат,**

**Лук, петрушка и шпинат.**

**Помидоры, огурцы**

**Зреют дружно - молодцы!**

**И картофель, и капуста**

**Растут на грядках густо-густо.**

**И все дружно говорят:**

**"Мы растём здесь для ребят.**

**За усердие и труд**

**Урожай весь соберут".**

**Г) Физминутка. (слайд 6)**

**На грядке стебли расправляла,**

**Тыква жёлтая скучала.**

**Ей хотелось поскорей**

**Завести себе друзей.**

**Рядом с нею рос горох,**

**О друзьях мечтал он, ох.**

**Их солнца лучики коснулись,**

**И они вдруг улыбнулись,**

**Засияли, распрямились -**

**С горохом тыква подружились.**

Д)-А какой овощ самый полезный? Узнаем у них самих. (сценка)

**Вели однажды жаркий спор**

**Горох, морковь и помидор.**

**Кто для людей всего важней,**

**Кто полезней, кто вкусней?**

**Краснощёкий помидор**

**сказал, всем остальным в укор:**

**– Из всех известных овощей**

**Я – самый нужный для людей!**

**Но возразил ему горох:**

**– Не понимаю, я, чем плох?**

**Мне не дают покоя мышки**

**И очень любят ребятишки.**

**Я слаще мёда и конфет,**

**Замены мне сегодня нет!**

**Морковь с достоинством сказала:**

**– У меня заслуг немало!**

**Во мне особый витамин**

**– Незаменимый каротин.**

**Чтоб кожа бархатной была,**

**Чтоб слепота не подвела,**

**Всегда останусь я в цене,**

**Я всем нужна, поверьте мне!**

-Какой вывод можно сделать?

-Все овощи нужны и полезны.

## **2. Фрукты и ягоды.**

А) -Отгадайте ребус. (варенье) (слайд 7)

-А из чего варят варенье?

-Посмотрите мультфильм, и вы узнаете, из чего варила варенье известная героиня мультфильма «Маша и Медведь»

-Ну а мы, конечно, варим варенье из фруктов и ягод.

**Б) Физминутка.**

**Собирали ягоды**

**И вели мы счет**

**Одну ягоду- в кружку,**

**Две ягоды- в рот.**

**В) -Что можно приготовить из ягод и фруктов кроме варенья? (слайд 8)**

-Из ягод приготовим варенье, а из фруктов - сок. Назовите и распределите. (малиновое варенье, апельсиновый сок и т.д.)

-Почему нужно пить соки?

**Г) Представляем вашему вниманию «Витаминный танец», а пока вы будете смотреть его, родители нашего класса приготовили для нас соки.**

### **3. Что мы знаем о витаминах? (защита проектов)**

**А) -Итак, мы сегодня много говорили про овощи, фрукты и ягоды. Выяснили, что в них много витаминов, необходимых для нашего здоровья. Но так и не выяснили, что такое витамины? Ученые нашего класса а процессе работы над проектом «Витаминка» выяснили что...**

**1 ученый -Отважные путешественники и мореплаватели прошлых столетий часто подвергались мучительной болезни, если они долго находились без свежих фруктов, овощей. Развивалась цинга, или скорбут. Дёсны разбухали и кровоточили, лицо отекало, чувствовалась общая слабость, ощущались невыносимые боли в мышцах, суставах, под кожей лопались сосуды, тело покрывалось кровоподтеками. Больше моряков погибало от цинги, чем от морских сражений и кораблекрушений. В народе с давних пор цингу умели лечить плодами шиповника, сосновым пивом - настоем хвои и молодых побегов сосны. Из практического опыта, жизненных наблюдений люди узнали, что цингу можно предотвратить, если пить лимонный сок, есть квашеную капусту, зелёный лук, чёрную смородину.**

**2 ученый: В 1890 г. голландский врач Эйкман прибыл на остров Ява, где наблюдал страшную болезнь. У местных жителей немели руки и ноги, поражались нервы конечностей, расстраивалась походка. Ноги у больных были будто скованы цепями. С**

этим связано и название болезни – бери-бери, что означает “оковы”. Ещё за 20 лет до наблюдений Эйкмана эту болезнь обнаружили русские врачи у населения, жившего в прибрежных районах Японии и Китая. Причин заболевания они не знали, но на основе жизненного опыта предлагали добавлять в пищу больных семена и плоды бобовых растений. Больные выздоравливали.

**3 ученый:** Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив, латинское слово вита (жизнь) с “амин”, получилось слово “витамин”. Детям младшего школьного возраста надо съедать в день 500– 600 грамм овощей и фруктов Сейчас известно около 80 видов витаминов. (слайд 9)

**Б)** – Слово предоставляется виновникам нашего урока- витаминам.

**Витамин В:**

Всё хорошо, ничего не болит!?

А – витамин, открывай алфавит!

**Витамин А:**

Знаете, список его очень длинный,

Ведь алфавит непростой, витаминный!

**Витамин В:**

А, я – витамин В!

Нужен я всем, и тебе, и тебе!

Я содержусь в очень многих продуктах.

Да, и вообще-то, нас целая группа!

**Витамин С:**

Я – витаминка!

Я – аскорбинка!

И называюсь я так неспроста.

Я – очень полезная кислота!

**Витамин D:**

Без меня жить невозможно,

Кости очень ненадежны.

Чтоб родился я на свет,

Нужен ультрафиолет!

**Витамин С:**

Если Вы слушали, а не зевали,

Наверняка, Вы сегодня узнали, что:

**Витамин А:**

А – важный витамин,

Это – каротин.

Всем на обозрение:

Нужен он для роста

И еще для зрения!

**Витамин В:**

Группы В,– витамины,

Содержат ферменты.

Для кожи, волос, для строения,

Для бодрости и настроения!

### **Витамин С:**

Витамин С, –

На Вашем лице!

С ним никогда ничего не болит!

И, в результате, – прекраснейший вид!

### **Витамин D:**

Сердце в порядке, движение – вперед,

Мой витамин уставать не дает!

### **Все:**

А, В, С, D, все витамины группы В,

Весь алфавит, – и ничего не болит!

**Витамин А:** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я! Я есть: в моркови, горохе, капусте, щавеле, облепихе. (слайд 10)

**Витамин В:** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я! Я есть: в салате, моркови, картофеле. (слайд 11)

**Витамин С:** Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я! Я есть: в черной смородине, шиповнике, апельсине, красном перце, помидоре, клюкве, капусте, зеленом луке. (слайд 12)

**Учитель.** Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

**В) - А** теперь предоставляется слово кулинарам нашего класса.

**1 кулинар:** Человек на 70% состоит из воды. В сутки требуется жидкости примерно 2 литра. Без еды человек может прожить 2 месяца, а без воды не больше двух – трех дней. Кроме чая на Руси пили морсы, рассолы, квас, кисели.

**2 кулинар** Морс – один из древнейших русских напитков, упоминание, о котором можно найти еще в “Домострое”. Само название напитка произошло от слова “мурса”, что в переводе означало “вода с медом”. Для его приготовления на Руси издавна использовались лесные ягоды, известные не только своим неповторимым вкусом и

ароматом, но и лечебными свойствами, ведь в их составе – и органические кислоты, и витамины, и минеральные соли, пектин. (слайд 13)

**3 кулинар:** К примеру, морс из брусники – полезен при простудных заболеваниях, хорошо утоляет жажду и повышает аппетит. Из клюквы – обладает жаропонижающим действием, повышает тонус организма, аппетит. Из ежевики – нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, является общеукрепляющим и успокаивающим средством. Из черники – полезен для глаз и хорош для детей при расстройствах желудка и кишечника. (слайд 14)

**4 кулинар:** Морсы можно готовить и из нескольких сортов ягод, а также добавить овощи (свеклу, морковь...) Существует множество рецептов морса из смеси различных ягодных, фруктовых, овощных соков, что и полезно, и очень интересно по вкусу.

#### **4. Итог урока.**

-Сегодня кулинары вместе с родителями нашего класса приготовили нам витаминные блюда, которые мы попробуем после урока, который, к сожалению, заканчивается. И нам остается подвести итог конкурса плакатов на тему «Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день». Победителям вручаются дипломы. (слайд 15)

Дети исполняют песню “Витамины” слова И. Росихиной на мотив "Буратино" из кинофильма “Приключения Буратино” музыка Д.Тухманова)

**1.Ответьте на один вопрос:**

**Что значит авитаминоз?**

**Что нужно к пище добавлять,**

**Чтобы его нам избежать?**

**И, что бы нам такое съесть,**

**Чтоб никогда не заболеть?**

**Припев:**

**Ви – Они такие разные...**

**Та – Они разнообразные...**

**Ми – Они для жизни нужные...**

**Ны – Мы с ними будем дружными!**

**Ви – Та – Ми – Ны! Вот!**

**2.Когда приходишь в магазин,**

**Не забывай про витамин:**

**Морковь, капусту и шпинат,**

**Бананы, киви, виноград,**

**Орехи, яблоки, лимон,**

**Картошку, свеклу, лук, дайкон.**

**Припев:**

**3. Природа, Воздух и Вода,  
Мы будем Вас беречь всегда!  
Планету нашу сохраним,  
От загрязнения защитим.  
Ведь людям очень Вы нужны,  
И для планеты так важны.  
Как...**

**Припев:  
Ви – Они такие разные...  
Та – Они разнообразные...  
Ми – Они для жизни нужные...  
Ны – Мы с ними будем дружными!  
Ви – Та – Ми – Ны! Вот!  
Все: ВИТА – это жизнь!!!**

## **5. Витаминное кафе. (слайд 16)**