Андрусь Марина Ильинична,

учитель начальных классов,

высшей квалификационной категории

МОУ «Железнодорожная СОШ №2»

Тип урока: освоение новых знаний.

**Тема:** Почему нужно есть много овощей и фруктов?

**Цели:** формирование у детей понятий о роли витаминов в жизнедеятельности организма.

**Задачи:** систематизировать и расширить знания об овощах и о фруктах; познакомить с витаминами, их значением для человека; учить соблюдать правила гигиены при употреблении овощей и фруктов; развивать функциональную грамотность: читательскую, естественнонаучную, креативное мышление.

**Планируемые результаты**: учащиеся научатся различать овощи и фрукты; сравнивать роль витаминов А, В и С в жизнедеятельности организма.

**Оборудование:** корзинка с овощами и фруктами, картинки с овощами и фруктами, таблички со словами «витамины», «овощи», «фрукты», «тыквины», «грейпфрут», «помидор-томат»; тазик, пищевая сода, яблоки для всех детей, вода.

Средства обучения: учебник «Окружающий мир» Плешаков А.А. 1 класс ч.2, тетрадь с печатной основой, компьютер, презентация.

Ход урока.

1. Организационный момент.
2. *«Мозговой штурм»*

- Какой сегодня день недели?

- Какой день недели будет завтра?

- Какой день недели был вчера?

-Какое время года?

- Какой месяц идет?

- Какой будет следующий?

- На поляне сидело 6 зайцев, 4 кролика. 2 вороны улетело. Сколько зайцев на поляне?

1. Самоопределение к деятельности.

- Муравьишка принёс целую корзину овощей и фруктов.

- А для чего Муравьишке так много овощей и фруктов? (Они полезны, там много витаминов.)

Составление кластера на доске:

|  |
| --- |
| Витамины |

|  |
| --- |
| Фрукты |

|  |
| --- |
| Овощи |

- А что такое витамины? (незаменимые вещества, которые необходимы для роста, развития и жизнедеятельности человека) Можно еще назвать «поддерживающие жизнь», т.к. латинское слово ВИТА переводится ЖИЗНЬ!

- Предположите, о чём сегодня пойдёт речь на уроке. (Об овощах и фруктах).

- Прочитайте тему урока на с.54 учебника.

- Прочитайте, какие учебные задачи мы поставим перед собой.

1. Работа по теме урока.

- Вместе с корзиной Муравьишка принёс и загадки. Отгадайте их, найдите в корзинке нужные предметы.

* Зелёная толстуха

Надела уйму юбок.

Стоит как балерина,

Из листьев пелерина. (Капуста.)

* Летом – в огороде,

Свежие, зелёные,

А зимою – в бочке,

Крепкие, солёные. (Огурец.)

* И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко,

Под кустом… (картошка.)

* -Жёлтый, круглый, ты откуда?

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

Можешь съесть меня, но только

Раздели сперва на дольки.

Как меня ты назовёшь? (Апельсин.)

* Само с кулачок,

Красно-жёлтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко.)

* Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран.

Высоко растёт…(банан.)

* В желтоватой корочке

Розовые долечки.

Этот горько-кислый фрукт

Называется… (грейпфрут.)

- А кто знает почему назвали так – грейпфрут? («грейп»-виноград, «фрут» - фрукт, т.е. фрукт винограда, потому что растет гроздьями (собирается в кучку), как виноград) Вот такое чудо!

- Ребята, а вы знаете загадки про овощи и фрукты? (дети загадывают)

- Ребята, а как вы отличаете овощи от фруктов? (**Овощи растут на грядках, то есть на земле или в земле**. А фрукты обязательно на деревьях или на больших, высоких кустах. На низких кустах растут ягоды (смородина, крыжовник, малина и т.п. Фрукты — **сочные съедобные плоды, растущие в основном на деревьях**.)

**5. Работа в парах:** На столе у вас конверт с картинками овощей и фруктов, 2 корзинки. А картинки я приготовила не цветные, а черно-белые, чтобы вы внимательно рассматривали плоды, листья, есть картинки в разрезе. Это поможет вам понять, где овощи, а где фрукты. Рассмотрите картинки и разложите их на две корзинки.

- **Проверьте себя**! Найдите правильные ответы на с.89. Все ли картинки вы положили правильно? Кто ошибся? Какой овощ или фрукт вы определили неправильно? (Арбуз,дыня???)

-А что такое арбуз? (ягода) А что такое дыня? (оказывается, ученые – ботаники склонны дыню называть овощем. Дыня близкая родственница огурцу. Еще ее называют «овощной десерт», потому что очень сладкая)

**Презентация для сравнения арбуза и дыни:** (СЛАЙДЫ: 1. Как растут дыня и арбуз? (на земле, плети стелются, плоды большие, ярко окрашены)

2. Как расположены семечки? (у арбуза семечки по мякоти, у дыни находятся в полости по центру плода). Это еще один признак ягод и овощей.

**Синонимы**: Ребята, а кто знает, как по-другому называют помидоры? (томат) А как назовете сок из помидоров? (томатный)

**6. Работа в группах:** Вспомним правила работы в группе (слушать друг друга внимательно, не перебивать; говорить тихо; назначить ответственных за чтение и выступление)

-Давайте сообща познакомимся с братьями – витаминами, которые находятся в овощах и фруктах. А поможет вам в этом информация на карточке. Каждая из 3 групп приготовит выступление про витамины: **А, В, С** и в каких овощах и фруктах они содержатся и какую пользу несут для организма человека.

**А 4 группа ХУДОЖНИКОВ** сделает рекламу овощам и фруктам на листе бумаги (изобразите полезность витаминов, которые в них находятся и сделайте красочную рекламу) (на столе плакат, краски, кисти, цветные карандаши, цветные буквы А,В,С)

**1 ГРУППА Польза витамина А.**

Витамин **А** называют витамином «роста». Он играет важную роль в формировании костей и зубов, влияет на рост организма, на зрение. При его недостатке в пище дети плохо растут. Он защищает от простуд и инфекций. При повреждениях кожи витамин **А** ускоряет заживление.

**Популярные продукты с содержанием витамина А.**

**ФРУКТЫ** – АБРИКОС, ДЫНЯ, ПЕРСИК, ХУРМА.

**ОВОЩИ** – КАПУСТА БРОККОЛИ, МОРКОВЬ, ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ,

                    ТОМАТЫ, ТЫКВА.

**2 ГРУППА Польза витамина В.**

Витамин **В** помогает хорошей работе сердца. Он укрепляет организм, даёт запас энергии. Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен витамин **В**.

**Популярные продукты с содержанием витамина В.**

Крупы, овощи, горох, орехи, чернослив, черная смородина, мясо, печень, рыба, мясо птицы, яичный желток.

**3 ГРУППА Польза витамина С.**

Витамин С укрепляет организм, человек меньше болеет простудными заболеваниями. Если вы хотите реже болеть, быть бодрыми и быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С. Отсутствие витамина С вызывает заболевание, называемое ЦИНГОЙ.

**Популярные продукты с содержанием витамина С.**

Все цитрусовые (лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут), капуста, яблоки, плоды шиповника, смородина, хурма, печеный картофель в «мундире»

**Выступление групп! Защита проекта.**

**7. Работа с учебником**  с.55  
- Ребята, посмотрите на картинку с.55, что любит Муравьишка. (Морковку.)

-Какой витамин есть в моркови? (Витамин А.)

- Что произойдёт, если Муравьишка будет употреблять в пищу только овощи и фрукты с витамином А? (Он может простудиться, не будет сильным, потеряет аппетит и т.д.)

**- Какой вывод можно сделать?** (Нужно есть все овощи и фрукты, в них разные витамины.)

**ВЫВОД** - Прочитайте вывод в учебнике на с.55.

**Помните!!!** Недостаточность и передозировка витаминов несут человеку вред. Всего должно быть в меру!

**-** Ребята, посмотрите на стр. 55 появилась **Злючка – Грязючка, которая** увидела фрукты, овощи и обрадовалась. Как вы думаете почему? (фрукты и овощи грязные)

**-** Что надо нам сделать, чтобы Злючка-Грязючка исчезла? (Вымыть фрукты)

- Прочитайте правило ещё раз на **с.55** и **запомните!**

**Практическая часть:** Выступление медсестры школы «Как правильно вымыть фрукты»

- И мы сегодня научимся правильно мыть фрукты! Когда принесли домой фрукты (у нас яблоки), нужно замочить их в воде с содой (или солью) на 20-30 мин. По истечении времени яблоки нужно промыть проточной водой и протереть. Сода (соль) - оказывает легкий антибактериальный эффект, препятствует росту бактерий и грибков. Помните об этом и промывайте фрукты и овощи! (Дети выполняют практическую работу: замачивают яблоки в содовом растворе (на 1 л воды-1ч.л. соды)) Через 20 минут после урока промывают, вытирают, кушают.

**Итог:** - Предлагаю вернуться к кластеру. (Уточнение имеющихся сведений и внесение дополнений.)

- Вы научились различать овощи и фрукты?

- Где их выращивают? (Фрукты обычно выращивают в саду, а овощи – в огороде.)

- Почему надо есть много овощей и фруктов? (В них много витаминов.)

- Что такое витамины? (Это вещества, необходимые для здоровья.)

- Что надо сделать, прежде чем есть овощи и фрукты? (Обязательно вымыть.)

**Рефлексия:** Ребята **по кругу** высказываются одним предложением, выбирая начало фразы :

сегодня я узнал…

было интересно…

было трудно…

я выполнял задания…

я понял, что…

теперь я могу…

я почувствовал, что…

я приобрел…

я научился…

у меня получилось …

я смог…

я попробую…

меня удивило…

урок дал мне для жизни…

мне захотелось…

**Рекомендации для занятий дома по желанию учеников.**

1. Рабочая тетрадь: с.34-35
2. На формате А-4 нарисовать овощи и фрукты любой группы витаминов: А, В или С ( на выбор).