

## Тема: Где найти витамины весной

Цель:

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку весной;

показать, что правильное питание – залог здоровья, хорошей физической формы и хорошего настроения

- продолжить развивать у детей основу правильного и разнообразного питания; умения ухаживать за выращенной на подоконнике рассадой;

- воспитывать аккуратность; способствовать развитию эффективного взаимоотношения между детьми и родителями.

Оборудование – мультимедийный проектор; экран; компьютер; монитор; горшочки с рассадой ( укроп, лук салат), листы наблюдений, костюмы для сценки, компьютерная презентация.

1. Установление свободной и доверительной атмосферы.

Здравствуйте, ребята. Начинается наш урок. Поприветствуем гостей, которых очень рады видеть на нашей встрече своей улыбкой.

Сегодня мы его проведем особенно.

Девиз нашего урока таков:

Мы умеем думать,

Мы умеем рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать!

( Разучиваем по 2 строчки. Повторяйте за мной. )

2. Сообщение темы.

-Ребята, сегодня мы продолжаем разговор о правильном питании.

Откройте рабочую тетрадь на стр 44. Работаем в парах.

- Кто изображен на картинке?

- Что делают девочки?

- Чем полезны яблоки?

Прочитайте в учебнике, как ответила на этот вопрос Катя.

3. Проблемная ситуация. Постановка целей наблюдения.

- По каким приметам вы определяете, что пришла весна?

Девочкам предстоит ответить на трудный вопрос.

Где найти витамины весной.

Обозначим цели нашего наблюдения:

Где найти витамины весной?

Как вырастить зелень? ( лук, салат, укроп, петрушку)

Что можно приготовить из зелени?

4.

Актуализация опорных знаний.

Весной мы часто боолеем, нашему организму необходимы витамины.

- Как пополнить запас витаминов? ( Купить в аптеке, есть побольше овощей и фруктов, пить соки ...)

Здоровье человека напрямую зависит от того, что он ест.

Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: умеренность и разнообразие.

- Как разнообразить наше питание весной? (Некоторые овощи и зелень можно вырастить дома на подоконнике)

5. Работа над закреплением ранее изученных знаний.

- Разгадав загадки вы узнаете какие овощи и зелень можно вырастить дома, на подоконнике.

Загадки

Щёки розовые

Нос белый,

В темноте сижу день белый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. ( Редиска).

Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая.

(Морковь)

Маленький, голенький,

Луку брат. (Чеснок).

В огороде хрупкий зонт

Понемногу вверх растёт.

Как зовут тебя? «Прокоп»,

Громко скажет нам ...(укроп)

Вот зелёная кокетка,

Сельдереева соседка.

Остроносая старушка

Знаем мы тебя, ...(петрушка)

Сидит дед,  
Во сто шуб одет.  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает. ( Лук)

А почему происходит так, что когда чистим лук из глаз капаят слезы? ( В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества очень сильно пахнут и вызывают слезы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают нам не болеть. Есть такая поговорка « Лук – от семи недуг»

Продолжив предложения сделаем вывод

- Весной витамины можно найти ...
- На подоконнике можно вырастить ... они полезны и богаты ...

6. Практическая работа в парах.

- А что мы вырастили в классе? (Мы вырастили лук, салат и укроп). Ведь это настоящее чудо! За окном сугробы, а в классе весна! У вас на столах горшочки с рассадой, ваша задача: занести данные наблюдений в таблицу.

#### Листок наблюдений

Дата посадки  
Первые всходы появились  
Высота рассада  
Итог

7. Результаты наблюдений  
Сделаем вывод.

Продолжи:

- Я посадил семена (укропа) ...

Высота моей рассады ...

Эту зелень можно добавить ...

- Назовите продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. ( редиска, редька, лук, листья салата, петрушка, огурцы, помидоры, капуста, свекла)

Что можно приготовить с использованием зелени? ( Салаты, окрошку, украсить любое блюдо)

Работа по учебнику стр.45 вывод

- Дома, вместе с родителями вы нашли рецепты витаминных салатов. Они представлены вашему вниманию. ( На доске рисунки с изображением салатов и рецепты. Называю названия салатов.) Пока наши мамы приготовят салаты по данным рецептам и украсят их выращенной нами зеленью, мы посмотрим сказку.

(Звучит «волшебная» музыка, начинается представление)

### Сказка «Теремок на новый лад»

Оборудование. Декорации для сцены, «теремок», костюмы участников.

Ход сказки

Ведущий. В чистом поле теремок, теремок.

Он не низок, не высок, не высок.

Шла редиска с огорода,

Видит: нет кругом народа.

Редиска. Эй, замочек, отвались, отвались!

Теремок, отворись, отворись! (Пауза.)

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет? (Тишина.)

Поживу-ка я одна.

Здесь прохладно, но не сыро -

Хороша моя квартира.

Ведущий. Вот на лавочку присела.

Раздается громкий стук.

(На сцене появляется Картофель.)

Картофель. Это что за теремок?

Он не низок, не высок.

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Редиска. Я, редиска-рекордистка.

А ты кто?

Картофель. А я картофель - гордый профиль.

Редиска. Так и быть, пожалуй в дом.

Будем жить мы здесь вдвоем.

Ведущий. Только свет зажгла картошка,

Кто-то стукнул ей в окошко.

(Около теремка появилась Свекла.)

Свекла. Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Редиска. Я, редиска, на грядке моя прописка.

Картофель. Я, картофель - гордый профиль.

А ты кто?

Свекла. А я свеклушка - девица-краснушка.

Открывайте свекле дверь.

Вместе будем жить теперь.

Картофель. Так и быть, пожалуй в дом.

Веселее жить втроем.

Ведущий. Но тут, по лесу да по полю  
Нарезвившись с утра вволю,  
Незнакомец на пороге.  
В теремочке все в тревоге.  
(Появляется Лук.)  
Лук. Кто-кто в теремочке живет?  
Кто-кто в невысоком живет?  
Редиска. Я, редиска-рекордистка.  
Картофель. Я, картофель - гордый профиль.  
Свекла. Я, свеклушка - девица-краснушка.  
Вместе. А ты кто?  
Лук. Я - зеленый лук, от семи недуг.  
Кто на меня нападает,  
Сразу слезы проливает.  
Здесь друзей по грядке вижу,  
А друзей я не обижу.  
Свекла. Так и быть, пожалуй в дом.  
Жить мы будем вчетвером.  
Дом ты будешь охранять,  
От болезней защищать.  
(Лук входит в теремок.)  
Ведущий. Вот живут они, не тужат.  
Добрым людям верно служат.  
Только вдруг из грядки, из темницы  
К ним идет краса-девица.  
И ведет она подружку –  
Ароматную петрушку.  
(Морковь и Петрушка появляются на сцене.)  
Морковь. Кто-кто в теремочке живет?  
Петрушка. Кто-кто в невысоком живет?  
Картофель. Я, картофель - гордый профиль.  
Редиска. Я, редиска - рекордистка.  
Свекла. Я, свеклушка - девица-краснушка.  
Лук. Я, лучок - золотой бочок.  
Вместе. А вы кто?  
Морковь. Я морковка-краса, длинная коса.  
Петрушка. Я петрушка - зеленая душка.  
Морковь. Будем вместе вшестером  
Обживать мы этот дом.  
(Морковь и Петрушка входят в теремок.)  
Ведущий. Их успели в дом пустить.  
По местам всех разместить.  
Только видят: без оглядки  
Мчится к ним во все лопатки  
Очень шустрый новичок,  
Ох, гороховый стручок.  
К теремку бежит Горошек.  
Горошек. Вижу, вижу теремок,  
Очень славный уголок.  
А я такой хорошенький,  
Во мне сидят горошинки.  
Открывайте шире дверь,

С вами жить хочу теперь.  
Горошек входит в теремок.  
Ведущий. Напоследок, наконец,  
На сцене появляется Огурец.  
Огурец. Постучусь-ка под окном,  
Чтоб пустили в терем-дом.  
(Огурец стучит в окошко, его пускают.)  
Огурец. Овощей собралось здесь немало, мы знакомы с огородных грядок.  
Ведущий. Вот и полон теремок; теремок.  
Он не низок, не высок, не высок.  
Но нашлось ведь место всем,  
И не тесно им совсем.  
Ведут беседу меж собой –  
Говорят наперебой.  
И все новые соседи  
Очень заняты в беседе.  
Всякий хочет рассказать,  
Себя в деле показать.  
Вместе. Каждый овощ славный.  
Себя считает главным.  
(хором): Вот и сказки конец,  
А кто слушал, МОЛОДЕЦ!

Все

Запомните, друзья,

Без витаминов весной жить никак нельзя!

( Родители вносят салаты на подносе и рецепт приготовления)

### Салат «Весна»

Подготовленный зеленый салат нарезаем крупно поперек листьев, редис и свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук зеленый — мелко. Все овощи перемешиваем, солим, поливаем сметаной и укладываем горкой в салатник, украшаем дольками вареных яиц, помидорами, зеленью петрушки.

Продукты на 5 порций: 200 г зеленого салата, 200 г редиса, 200 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 помидора, зелень петрушки, 100 г сметаны, соль по вкусу.

### 8. Итог урока. Рефлексия.

-Наш урок подходит к завершению.

Давайте вспомним девиз нашего урока.

-Вы все сегодня очень хорошо работали. Молодцы!

-Что вам больше всего запомнилось или понравилось?

Ребята, а вы любите конфеты?

Но полезнее конфет сухофрукты. Попробовать вы можете их сейчас. Подойдите девочки и возьмите из вазы тот сухофрукт, который вам нравится. Подойдите мальчики.

- А вот как называются эти сухофрукты вы узнаете отгадав дома кроссворд на стр.47

В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

-Урок окончен. До свидания.