

Урок на тему "Самые полезные продукты"

Учитель: Алистратова Наталья Викторовна

Класс: 4 «Б»

Тема: «Самые полезные продукты»

Цели:

- Показать значимость овощных культур для развития, роста и здоровья человека.
- Развивать знания учащихся о здоровом питании.
- Воспитывать активную жизненную позицию; ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

- «Овощехранилище» – коробка с круглым отверстием сбоку.
- Набор продуктов (перечислен ниже), 3 подноса.
- Презентация «Витамины»
- Кроссворд.

Оформление доски:

- На центральной доске зашифрованная тема урока (рисунок 1)
- Кроссворд Пословица «Овощи – кладовая здоровья»
- На боковых досках – рисунки детей с предыдущего урока на тему «Мои любимые продукты»

ХОД УРОКА

I. Вступительное слово учителя

– Ребята, на уроке здоровья мы учимся расти сильными, красивыми, здоровыми. А что для этого нужно делать? *(Ответы детей)*

– На прошлом уроке вместе с нашими героями Зелибобой, Кубиком и Бусинкой вы рассказали о своих любимых продуктах. *(Рисунки детей на доске)*

– Как вы считаете, все ли ваши любимые продукты полезны для человека? *(Ответы детей)*

– Разгадав шифровку, вы узнаете тему сегодняшнего урока. Буквы читайте только в грушах.

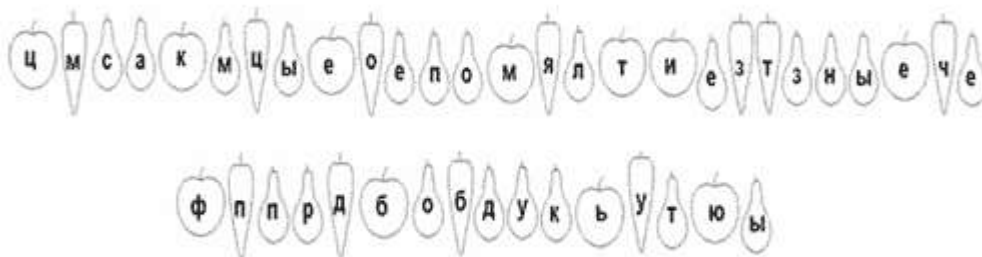


Рисунок 1

II. Создание проблемной ситуации

– Какие полезные продукты вы знаете? Почему их называют полезными, мы узнаем, разгадав кроссворд.

Загадки читают заранее подготовленные дети.

				1	с	в	ё	к	л	а	
2	п	а	р	н	и	к					
3	л	о	п	а	т	а					
	4	р	е	п	а						
				5	м	о	р	к	о	в	ь
6	п	о	м	и	д	о	р				
7	ч	е	с	н	о	к					
			8	т	ы	к	в	а			

1. Над землёй трава, под землёй алая голова

2. На даче у бабушки домик стоит,
Прозрачною плёнкою сверху покрыт.
Но бабушка с дедушкой в нём не живут
В домике том помидоры растут

3. Я землю копала, ничуть не устала,
А кто мной копал, тот и устал.

4. Показался жёлтый бок,
Только я не колобок.
Не из мягкого я теста,
Покати – не тронусь с места.
Приросла к земле я крепко,
Назови меня ... я ...

5. Расту в земле, на грядке я ,
Красная, длинная, сладкая.

6. Он круглый и красный, как глаз светофора
Среди овощей нет вкусней ...

7. Его зубчики едят в сыром виде,
Добавляют при засолке помидор и огурцов.

8. Золотая голова велика и тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла
Голова велика, только шея тонка

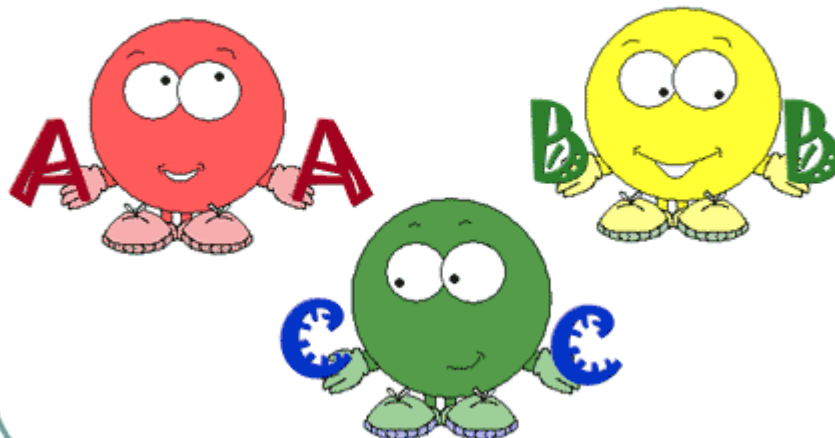
Физминутка:

– Повторяй за мной зарядку
В ней звук [К] пришёл на грядку
Лук – вот здесь,
А здесь морковь
Здесь капуста,
Здесь картофель
Редька, свёкла, кабачок,
И петрушки корешок.
Всё, что вырастили мы
Будем кушать до весны.

III. Знакомство с понятием «витамины»

Просмотр презентации «Витамины».

Давайте познакомимся – мы витаминны



IV. Работа с тетрадью

- Откройте тетради на странице 9. Катя, Кубик и Бусинка пришли в магазин.
- Какие продукты вы видите?
- Рассмотрите внимательно самые полезные продукты на рисунках, назовите их. Выберите наклейки полезных продуктов и приклейте эти наклейки в корзину наших героев.

Физминутка:

Грабли в руки взяли,
Грядки причесали.
Мы водой прохладной
Грядки поливали.
Раз, два! Раз, два!
Грядки поливали
Семена редиса
В землю мы сажали.
Раз, два! Раз, два!
Вот как мы сажали!

V. Закрепление

Дидактическая игра «Овощехранилище» – закрытая коробка со всех сторон, с небольшим круглым отверстием сбоку.

- На ощупь отгадать и достать овощ. (*Картофель, свёкла, лук, морковь, огурец, помидор*)
- Чем полезен этот овощ?
- Что можно из него приготовить?

Сообщения детей:

Лук

В старину на Руси были сёла, где выращивали один и тот же овощ. Были и «Луковые» сёла. Мы зовём его луком потому, что петелька роста, вылезая из земли, изгибается как тетива лука.

Картофель

Родина картофеля – Южная Америка. В Европу её завёз Христофор Колумб. Европейцы долго не знали, как употреблять картофель в пищу и вместо корнеплодов пробовали зелёные шарики, которые появлялись на ботве после цветения.

– К нам в гости на урок пришла шеф-повар нашей школьной столовой. Она принесла вам сюрприз и задание.

Шеф-повар выходит к ребятам с корзинкой в руках:

– Отгадайте загадку: Сорок одежек и все без застёжек. (*Капуста*)

Достаёт из корзинки кочан капусты, рассказывает об этом овоще.

Капуста

С давних пор белокочанная – народная любимица. В старину русская деревня почти круглый год кормилась капустой, которую можно заквасить, запастись впрок. Отсюда и поговорки:

– Щи да каша – пища наша.

– Где щи, там и нас ищи.

Кочан капусты похож на голову, а по латыни голова называется «капут» отсюда и произошло слово капуста.

Каждой подгруппе детей выдаётся поднос для продуктов, карточка с названием какого-либо супа.

– Из всех продуктов питания, которые лежат на общем столе, выбрать необходимые для :

- 1 подгруппа – борща;
- 2 подгруппа – щей;
- 3 подгруппа – рассольника.

Продукты заранее разложены на столе. (Лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свёкла, морковь, картофель, лук, хлеб, солёные огурцы, перловка, печенье, конфеты.) Шеф-повар проверяет правильность выполнения задания.

VI. Подведение итогов

– Какие из ваших любимых продуктов оказались самые полезные?

– Почему их называют полезными?