**Тема:** Почему нужно есть много овощей и фруктов? (учебник стр. 50-51, рабочая тетрадь - стр. 34-36)

**Цели:** систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах, их разнообразии; дать понятие о витаминах, раскрыть их значение для человека; актуализировать сведения о правилах гигиены, правильного питания.

1. Новый материал

Послушайте внимательно песню, перейдя по ссылке:

<https://goo.su/0SYL>

Каким словом можно назвать все покупки хозяйки?

Где растут овощи? (в огороде)

Что растёт в саду?

Как различить, что относится к овощам, а что к фруктам?

***Овощи обычно несладкие. Растут в огороде. Фрукты обычно сладкие. Растут в саду. Среди фруктов и овощей есть исключения. Несладкие фрукты (лимон) и сладкие овощи (тыква, из неё варят варенье и делают пастилу).***

Какие овощи и фрукты ты знаешь?

Открой учебник на стр. 50. Рассмотри рисунок.

Назови овощи, а затем фрукты.

Какие из овощей и фруктов привозят из жарких стран?

Какие овощи и фрукты растут в нашей местности?

Что объединяет фрукты и овощи? (в них содержатся витамины)

Для чего нужны витамины? (они полезны для организма человека)

Отгадай загадки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Круглое, румяное,  Сочное и гладкое,  Очень ароматное,  Наливное, сладкое,  Тяжелое, большое.  Что это такое? | Прежде чем его мы съели,  Все наплакаться успели. | Он нам дарит сок томатный,  Вкусный, нежный, ароматный.  Любит солнышко синьор –  Красный, спелый... |
| Что красно снаружи,  Бело внутри,  С зеленым хохолком? | Летом - в огороде,  Свежие, зеленые,  А зимою - в бочке,  Крепкие, соленые. | Маленький, горький,  Луку брат. |
| Зеленая толстуха  Надела уйму юбок. | Он почти как апельсин,  С толстой кожей, сочный,  Недостаток лишь один –  Кислый очень, очень. | С виду он как рыжий мяч,  Только вот не мчится вскачь.  В нём полезный витамин -  Это спелый... |
| На земле – трава,  Под землей – алая голова. | Близнецы на тонкой ветке  Все лозы родные детки.  Гостю каждый в доме рад.  Это сладкий... | Сидит девица в темнице,  А коса на улице. |
| Этот вкусный жёлтый плод  К нам из Африки плывет,  Обезьянам в зоопарке  Пищу круглый год даёт. | Чтобы фруктом насладиться,  Нужно будет потрудиться:  Снять рубашку-кожуру,  Словно с дерева кору,  И попробовать хоть раз,  Кто так вкусен? | Что за фрукт на вкус хорош  И на лампочку похож,  Бок зеленый солнцем греет,  Он желтеет и краснеет? |

Ты был внимателен? Вспомни ответы на загадки, а затем посмотри в учебник на стр. 50.

Про какой фрукт и овощ не было загадки?

Прочитай:

- *Лук* и *чеснок* известны людям более 6000 лет. С давних пор они славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при насморке. Оба эти растения служат нам и пищей, и лекарством**.**

-Столовая *свёкла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то ее надо есть сырую.

Представь, что ты повар.

Что обязательно должен сделать повар перед приготовлением пищи? (Вымыть руки)

Открой рабочую тетрадь на стр. 35, задание № 2.

Какие блюда будут делать наши помощники? (варить борщ и компот)

Помоги им выбрать нужный продукт для приготовления блюда!

Почему нужно есть много овощей и фруктов?

***Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!***

Давайте познакомимся с братьями-витаминами. Их зовут: витамин А, В, С.

Витамины нам полезны,

Это точно знаю

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Объясняет мама мне

Они прячутся везде.

Ты из фруктов, овощей,

Получай их поскорей.

ВИТАМИН А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

В каких овощах и фруктах содержится ВИТАМИН А? (морковь, капуста, помидор)

ВИТАМИН В.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам,

вам нужен я!

В каких овощах и фруктах содержится ВИТАМИН В? (свёкла, яблоко, репа, зелень салата)

ВИТАМИН С.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я!

В каких овощах и фруктах содержится ВИТАМИН С? (смородина черная, красная, лимон, лук)

Посмотри, что любит Муравьишка? (Морковку)

Какой витамин есть в моркови? (Витамин А)

Прочитай о витаминах.

**Витамин А**

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты уже сумел(а) ответить на вопрос: «Почему нужно есть много овощей и фруктов?»

Не забывайте перед едой хорошо мыть овощи и фрукты!

Зачем нужно это делать?

А какая пища вредна для организма?

Узнай об этом, перейдя по ссылке:

<https://goo.su/0SyR>

1. Закрепление

1. Рабочая тетрадь стр. 34-36 (выполни задания в рабочей тетради).

2. Закрепи материал по учебнику стр. 50-51.