**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 толстухаНадела 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 плодК нам из Африки плывет,Обезьянам в зоопаркеПищу 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.