**Конспект урока окружающего мира**

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

**Учитель: Валитова Д.Ш.**

**Класс: 1**

**Тип урока:** комбинированный.

**Цели:**

* познакомить учащихся с основной группой витаминов, содержащихся в овощах и фруктах и их значением для организма;
* систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах;
* формировать у учащихся положительную мотивацию к учению;
* развивать познавательный интерес;
* воспитывать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** на плакате девиз урока «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»;  картинки с изображением овощей и фруктов, листочки с кружочками; цветные карандаши, бочонок с  заморочками.

**Ход урока.**

**1. Организационный момент.**

Добрый день, дорогие ребята ! Прозвенел звонок, начинается урок. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу и подумайте, как хорошо, что мы сегодня все вместе. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. Мы все здоровы! Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них! Вдохните в себя свежесть зимнего дня, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения к себе и друг к другу. Садитесь, пожалуйста.

**2. Актуализация опорных знаний. Экологическая разминка.**

- А сейчас мы вспомним, что проходили на прошлых уроках. Перед вами лежат листочки с кружочками. Приготовьте два цветных карандаша – это красный и зелёный.

- Я вам читаю предложения, если этого делать нельзя то, раскрашиваете кружок красным цветом, если вести себя надо именно так, то кружок раскрашивайте зелёным цветом.

*Игра «Правила вежливости»*

1. Ветки не ломайте, деревья не качайте, ни травинку, ни лист зря не срывайте.
2. В  лесу можно поиграть: ветки ломать, венки плести, цветы рвать. Подумаешь, много зелени ещё вырастет.
3. Наконец – то в лесу можно пошуметь, покричать, поаукать и главное, никому не помешаешь! Ведь людей нет.
4. Старайтесь не шуметь, а то лес испугается, затаится, и вы не узнаете ни одной тайны.
5. Пучеглазую лягушку, ползучего ужа, неповоротливую жабу, противных гусениц можно прогнать, а лучше бы совсем не было.
6. Звери всякие нужны – звери всякие важны. Каждый из них в природе делает своё дело. Не пугайте животных!
7. Пришёл на луг, нарви большой букет цветов.
8. Не ловите бабочек, они так нужны цветам!

- У кого кружочки расположены в таком порядке?

- Эти ребята молодцы! Вы настоящие друзья природы.

- А теперь давайте вспомним ответы на вопросы Муравьишки: «Почему нельзя рвать цветы и ловить бабочек?» и «Почему в лесу нужно соблюдать тишину?»

**3. Мотивация.**

- Мы продолжаем работать. Сели красиво. В классе тишина.

- Ребята,  под каким девизом мы будем сегодня работать на уроке, соберите из рассыпавшихся слов.

« Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

- Как вы думаете, о чём мы сегодня будем говорить? (о здоровье)

- Правильно, потому что недаром говорят, что здоровье дороже любого богатства, и его не купишь не за какие деньги.

- Мы на уроке должны поставить учебные задачи. Чтобы узнать их, вы прослушаете сказку и отгадаете загадки.

1.  Сказка Ю. Тувим «Овощи»

- Как назовём эту группу предметов? (*овощи*)

2. Загадки.

Само с кулачок,   
Красный, жёлтый бочок.   
Тронешь пальцем гладко,  
А откусишь сладко. (*яблоко*)

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*)

Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа *...( груша* )

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ...(*банан)*

Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его ...( *лимон*)

- Как назовём эту группу предметов? ( фрукты)

- Ребята, а кто из вас любит, есть овощи? А фрукты?

- А почему вы любите овощи и фрукты?

- А вы часто их употребляете в пищу?

- Как вы думаете, какая у нас первая проблема? (Почему надо есть много овощей и фруктов?)

**4. Работа по теме урока.**

1) - Ребята, а как вы отличаете, где овощ, а где фрукт? (Фрукты обычно выращивают в саду, овощи – в огороде.) Фрукты обычно сладкие (кроме лимона), а овощи нет, хотя сладковатая морковь – овощ.

 Мы собрали две корзинки. В одной овощи, в другой фрукты. Подумайте, и скажите, а почему надо есть много овощей и фруктов? (Овощи и фрукты богаты витаминами).

- Что такое витамины? Витамины – это вещества, необходимые для  поддержания жизни. Слово **вита** – означает жизнь. Недостаток в пище витаминов – это губительно для вашего молодого организма, потому что он только ещё растёт и развивается. Для этого нужно постоянно принимать в пищу овощи и фрукты. А также они могут вылечить нас от разных болезней. Для нормальной жизни человека нужно около 20 витаминов.

- Ребята, что же вы поняли? Кто самый вкусный и полезный?

- Подумайте, а почему? (В разных овощах содержатся разные группы витаминов, которые необходимы нашему организму.)

 2) - Давайте познакомимся с братьями витаминами.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов, минеральных веществ. Большинство витаминов в организме человека не накапливаются, а поступают в организм человека с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребёнка регулярно.

***Витамин А.***

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я.

 Я помогаю, предупредить инфекцию. Я содержусь в молоке, яичном желтке, в печени, а также в салате, моркови, шпинате, капусте, зелёном луке.

Помни истину простую –   
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

***Витамин В.***

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен Я. Я содержусь во всех свежих фруктах и овощах, во всех злаках. Я должен постоянно восполняться в организме.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен всем,  
И не только по утрам.

***Витамин С.***

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезнях, вам нужен Я! Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке. Богаты витамином  С апельсины, кабачки, томаты, лимон.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Вывод**: Для чего человеку нужны витамины?

- Посмотрите на советы про здоровую пищу.

**Музыкальная физкультурная.**

3) Работа по учебнику.

 - Прочтите, что нам говорит Мудрая черепаха (стр. 105) и  что советует нам Муравьишка?

4) Работа по тетрадям.

- Черепаха варит борщ, а муравей – сладкий компот.

Подскажите им, из чего приготовить эти блюда.

- Почему же нужно есть овощи и фрукты?

**5. Обобщение по теме.**

***Заморочки из бочки.****У меня для вас есть интересные вопросы вот в этом фруктовом бочонке.*

1. В какое время года в овощах и фруктах больше витаминов?
2. В овощах и фруктах содержится по одному витамину?
3. В сырых или варёных овощах больше витаминов?
4. Как будет чувствовать себя человек, если он ест мало овощей и фруктов?
5. Как вы думаете: «Что такое авитаминоз?»
6. Что нужно сделать с овощами и фруктами перед тем как есть?

**6. Итог урока. Рефлексия.**

Продолжите фразу:

Я понял что, …                     Я хочу быть здоровым, поэтому я …

- Я думаю, что наш урок не прошёл бесследно. Что вы всё поняли. Для чего надо есть много овощей и фруктов и что ещё делать, чтобы быть здоровыми.

- Желаю вам  здоровья и добра.

Литература:

1. Учебник:А.А. Плешаков «Мир вокруг нас», 1 класс. М. Просвещение, 2007г. Стр.104 - 105

2. А.А. Плешаков «Мир вокруг нас», 1 класс. Рабочая тетрадь к учебнику для 1 класса  М. Просвещение, 2007г. Стр.43, з.1,2

3. Н.Т.Брыкина, О.Е. Жиренко «Нестандартные и интегрированные уроки по курсу «Окружающий мир» Вако М. 2004, 315с.