**Учитель: Кибанова Екатерина Владимировна**

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

**1 класс**

1. *Организационный момент.*

Сегодня у нас урок окружающего мира, но он будет необычным – мы много узнаем и многому научимся.

1. *Актуализация знаний.*

**(Слайд 1)**Ребята, давайте мысленно перенесемся в лес и представим, что мы вместе с Мудрой черепахой и муравьишкой Вопросиком долго гуляли по лесу и сильно проголодались…

На берегу пруда решили устроить себе пикник…

- А вы какие бы продукты взяли с собой на пикник?

- Молодцы, смотрю разные вы любите продукты.

- Но муравьишка Вопросик тоже приготовился к прогулке и взял с собой немного еды.

- Чтобы нам узнать какие продукты взял с собой м.вопросик и о чем мы будем говорить сегодня на уроке, нам помогут загадки.

( Дети выходят и читают загадки.В руках маски овощей и фруктов.)

1.Сто одежек –

Все без застежек (капуста)

2.Весит на ветке колобок, блестит его румяный бок. (яблоко)

3. Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а… (лук)

4.Голова на ножке,

В голове горошки. (горох)

5.В ярко рыжей кожуре

Вырастает на жаре.

Круглый, вкусный «витамин»,

Это сочный…. (апельсин)

6.Летом – в огороде,

Свежие, зеленые,

А зимою – в бочке,

Крепкие, соленые.

(огурчики)

7. На сучках висят шары – Посинели от жары!

(слива)

- Спасибо, загадки отгадали.

- Вы наверно догадались, о чем мы сегодня будем говорить на уроке?

- Тема урока **(Слайд 2)** (читают дети вместе)

- Что мы можем узнать о фруктах и овощах?

- Задачи урока: 1.Чем полезны овощи и фрукты 2.Почему надо употреблять в пищу фрукты и овощи. (спросить детей) **(Слайд 3)**

**-** Чтобы решать наши задачисначала я посмотрю какие фрукты и овощи вы знаете. У меня есть вот такой мешочек, в нем разные фрукты и овощи. (Вызывать ОВЗ) Много знаете овощей и фруктов.

**Итак, ребята**

1. Что мы знаем об овощах? Где растут?

2. Что мы знаем о фруктах? Где растут?

Итог: Молодцы, действительно овощи растут в огороде, а фрукты в саду. **(Слайд 4)**

- **(Слайд 5)** Начинаем решать 1 задачу.Какую?

- Как вы думаете, чем полезны овощи и фрукты?

(потому что в них есть витамины)

- Да, действительно, в овощах и фруктах много витаминов!

- А что такое витамины?

- Итак, витамины – это вещества необходимые для поддержания здоровья нашего организма! И эти веществ много именно в овощах и фруктах.

- Ой, а кто это к нам стучится?

(В класс заходят дети – витамины)

- Кто это ребята?

- Да, это витамины А,В,С. Послушайте внимательно их, они вам расскажут чем полезны витамины

**Витамин А.** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я! Я нахожусь в банане, капусте, моркови, помидоре, горохе**.(Слайд 6)**

**Витамин В.** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я! Я нахожусь в таких фруктах и овощах как, яблоко, редиска, огурец, картофель, свекла.**(Слайд 7)**

**Витамин С.** Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я! Меня много в луке, лимоне, апельсине, сливе, ананасе.**(Слайд 8)**

- Ребята, давайте еще раз повторим …..

**-(Слайд 9)** Что такое витамины? (вещества необходимые организму)

- С какими витаминами мы познакомились?

- В каких овощах и фруктах находится витамин А, В, С (перечислять можно вместе)

- Ребята, посмотрите какие еще есть витамины, кроме А,В,С

**(Слайд 10,11,12)**

- Давайте ответим на 2 задачу. (Прочитает) **(Слайд 13)**

- Почему же нужно есть много овощей и фруктов (чтобы быть здоровыми).

**(Слайд 14)**

*Физкультминутка*

- Эй вы, овощи на грядке, (машут руками)

Выходите на зарядку. (шагают на месте)

Раз, два, три, четыре, (прыжки)

Руки выше, ноги шире. (Движения руками и ногами)

Ты, морковка, длинный хвост (потягиваются, встают на носочки)

Потянись – ка во весь рост.

А картофель – круглый бок (прыжки)

Вверх – вниз, прыг-скок.

Все присели, дружно встали (приседают)

И на завтрак побежали. (бег на месте)

Итог: Молодцы вы были хорошими овощами.

- Ребята, вместе с Муравьишкой Вопросиком мы узнали о пользе овощей и фруктов. А муравьишка оказался большим любителем моркови и тут же побежал за ней в огород.**(Слайд 15)**

- Слышите, кто то опять к нам стучится?

- Ты кто? (**Злючка – Грязнучка.** Я злючка – грязнучка, я прихожу к тем, кто не моет овощи и фрукты перед едой.)

- Ребята, мы будем мыть фрукты перед едой? А овощи будем мыть, а руки?

- Поняла, Зл. Гр. Мы перед едой моем овощи, фрукты и руки.

- Зл.Гр. убежала и чтоб, она больше не приходила, какое правило нужно выполнять? (хором)

А теперь я хочу проверить, как вы усвоили тему урока. Запомнили ли вы в каких овощах и фруктах, находится какой либо витамин

Вы будете работать в парах. Давайте вспомним, какие вы знаете правила работы в парах. (Совещаться тихонько, договариваться)

На партах у вас лежат 2 корзиночки с фруктами и овощами и листок.

Переворачиваем листок, на листке у вас вверху написаны 3 витамина А,В,С..

Как вы думаете, какое вам будет дано задание?

Ваша задача: распределить фрукты и овощи по витаминам. Например, картинка лука подумать, какой витамин находится и положить в нужную клеточку.

А на первом ряду у …… (имена) есть маленькая подсказочка. (Лист, где фрукты и овощи уже распределены по витаминам) Когда вы будете распределять фрукты и овощи, если забудете, можете подсматривать

– Выполнили, давайте проверим. **(Слайд 16)**

**-**Какие продукты вы отнесли к витамину А, (ОВЗ), В, С.

*6. Подведение итогов урока*

- В начале урока мы ставили перед собой 2 задачи, как вы думаете, мы ответили на эти 2 задачи?

- Чем полезны овощи и фрукты? (Витаминами)

- Почему нужно есть много овощей и фруктов? (чтобы быть здоровыми) **(Слайд 17,18)**

*7. Рефлексия*

Давайте оценим свою работу.

- На доске у нас выросла яблоня, с вашей помощью на ней могут появиться яблочки. Сейчас по одному выходите к доске, выбираете нужного цвета яблоко и прикрепляете на дерево.

Желтое яблоко – все на уроке было понятно. Урок понравился

Зеленое яблоко – понял, но есть вопросы

**(Слайд 19)**

- Вот какое красивая яблоня из у нас получилась. Я очень рада, что вам понравился урок, что вам все понятно.

(Встали) Спасибо за работу на уроке. Вы были все молодцы Урок окончен.