

Урок окружающего мира в 1 классе на тему «Почему нужно есть много овощей и фруктов?». УМК А. А. Плешаков

Цели урока.

Образовательные: 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.

Развивающие: развитие логического мышления, интереса познания окружающего мира, самостоятельности, навыков работы с информацией;

Воспитывающие: продолжить работу по воспитанию у учащихся стремления к здоровому образу жизни.

Планируемые предметные результаты: учащиеся усвоят, что овощей и фруктов надо есть как можно больше, потому что в них много витаминов; научатся приводить примеры овощей и фруктов; правила мытья фруктов и овощей перед едой.

Универсальные учебные действия:

Регулятивные: различать способы и результат действия (забота о здоровом образе жизни).

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; классифицировать по заданным критериям (отличие овоща от фрукта).

Коммуникативные: договориться о распределении функций в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.

Личностные результаты: самостоятельность, установка на здоровый образ жизни; навыки сотрудничества в различных ситуациях.

Ход урока

1. Организационный момент (психологический настрой)

-Я рада видеть вас и ваши глаза. И думаю, что сегодняшний урок принесет всем нам радость общения. Ребята, пусть каждый из вас сейчас мысленно пошлет самому себе хорошие и добрые пожелания. Я желаю вам успехов и удачи!

II. Мобилизирующий этап.

- **Подготовить детей к изучению нового материала через постановку проблемной ситуации**

Сегодня на уроке к нам пришли наши друзья. Это Мудрая черепашка и Муравьишка

Слайд

И так ребята, представьте, что мы долго гуляли вместе с Муравьишкой и очень проголодались. Поэтому давайте поговорим о еде. Что вы любите есть?

Хорошо

Чтобы приготовить еду нам нужны продукты.

Сейчас мы будем собирать урожай, и помогут нам в этом загадки. Слайд

1.Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я(капуста)

2. Круглое, румяное,

Оно растёт на ветке.

Любят его взрослые,

И маленькие детки (яблоко)

3.Заставит плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун а.... (лук)

4.Есть в саду зеленом чудо:

Листья ярче изумруда,

Серебристые цветы

И, как солнышко, плоды (апельсин)

5.Летом в огороде,

Свежие, зеленые,

А зимою в бочке,

Крепкие, соленые (огурцы)

6.На сучках висят шары,

Посинели от жары. (слива)

-А как мы назовём все эти плоды? (овощи и фрукты)

Постановка темы и цели урока.

- *Дети самостоятельно делают вывод о теме и цели урока.*

Кто догадался, о чём пойдёт сегодня речь на уроке?

Тема нашего урока: «Овощи и фрукты – полезные продукты».

Мы будем говорить об овощах и фруктах и их пользе для человека.

Постановка учебной проблемы.

Почему овощи и фрукты полезны для людей?

Этап изучения нового.

-А как вы отличаете, где овощ, а где фрукт? **Слайд**

Овощи растут в огороде на грядках. Обычно несладкие.

Фрукты растут в саду. Обычно сладкие.

Овощи — большая группа растений, выращиваемых человеком для еды. Раньше их называли огородными, так как росли они на огородах. Овощные растения — основной источник витаминов,

Фрукты— сочные съедобные плоды дерева или кустарника. Фрукты являются важной составляющей пищи человека и многих животных.

Слайд

Помогите мне, ребята, выполнить задания, которые приготовила Мудрая Черепаха.

Собери в корзинку овощи,фрукты, овощи.

Физминутка

«Вершки и корешки»

- Я буду называть овощи, если мы едим подземные части (корешки) – надо присесть, если наземные (вершки) – встать во весь рост, вытянув руки вверх. Картофель, помидор, морковь, перец, свёкла, редис, капуста, репка, кабачок.

Приседают и подпрыгивают

-Поднимите руки те, кто любит кушать овощи, а кто любит фрукты.

А почему вы их любите? Для чего мы их едим?

(В них очень много витаминов.)

Знакомство с витаминами. - А что же такое витамины? **Слайд**

-Они записываются латинскими буквами А, В, С, D, F и так далее.

- Давайте познакомимся поближе с братьями витаминами и послушаем, о чем они нам хотят рассказать.

Виталина нам расскажет об одном витамине

- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен **витамин А**. Он помогает предупредить инфекцию. Его можно в морковке, капусте, помидорах, перце.

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

Вадим расскажет о следующем витамине

- Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен **витамин В**. Его вы найдете в свекле, яблоках, редисе, зелени салата.

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

- Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезнях, вам нужен **витамин С!** Он прячется в лимоне, луке, красной и черной смородине, груше. Богаты витамином С апельсины, кабачки, томаты.

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

Никогда не унываем

И улыбка на лице,

Потому что принимаем витамины АВС.

Вывод: Для чего человеку нужны витамины?

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

Слайд Ребята! Узнал Муравьишка, что морковка очень полезна и побежал за ней в огород. Но тут появилась... **Злючка-Грязючка**

- Почему злючка-грязючка является врагом для овощей и фруктов?

Она находится на невымытых овощах и фруктах.

Чему это она так обрадовалась?

Слайд Ребята! Но зря Злючка-Грязючка сюда прибежала. Муравьишка знает очень важное правило. Как вы думаете, какое?

Слайд Ребята!

Не забывайте перед едой хорошо мыть овощи и фрукты!

- А какие последствия могут быть, если мы не будем соблюдать это правило?

Болят живот, отравление, попасть в больницу.

- Черепаха и вопросик правило не забыли,

Овощи, фрукты помыли,

Молодцы они, и вот,

Решили борщ сварить и компот.

Помыть помыли,

А что куда класть позабыли.

(СЛАЙД: рисунок из тетради)

- найдите муравья и черепаху в тетради.

- что варит черепаха? А муравей?

Соединить стрелками продукты с нужным блюдом.

Обменяйтесь тетрадями проверяем **СЛАЙД**

-Что положили в компот? Из чего варят компот? (обобщите, не перечисляйте)

Компот варят из фруктов и ягод.

-Что в борщ? Из чего варят борщ?

Борщ варят из овощей.

- Как вы думаете, почему черепаха и муравей выбрали именно эти блюда?

Они полезные.

Кроссворд СЛАЙД

Рефлексия Продолжите предложение:

- Овощи растут.... На грядке
- Фрукты растут.... В саду
- Нужно есть много овощей и фруктов, потому что ...

В них содержатся витамины, очень полезные для организма человека.

- Какие витамины мы с вами узнали?

А, В, С.

- У вас на столах лежат разноцветные яблочки: красное, желтое и зеленое. Те, кто считает, что не справился, поднимает красное яблочко. Те, кто считает, что у него были трудности, поднимает желтое яблочко. Те, кто считает, что все удалось поднимает зеленое яблочко.
- Молодцы ребята.