МБОУ «Нижнекристальская средняя общеобразовательная школа»

Открытый час общения в 1 классе

**«Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты»**

Подготовила:

Седова О.Г.,

учитель начальных классов

первой квалификационной категории

П.Нижнекристалка

**Тема: Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.**

**Цель:** Создать условия для ознакомления учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека,  с фруктами, овощами и ягодами, содержащими различные витамины.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:** углубление знаний о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей и фруктов;

Знакомство с понятием «витамины», их значением для здоровья человека;

**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий;

**Познавательные:** обсуждение проблемного вопроса – полезные и вредные продукты. Почему полезно употреблять в пищу овощи, ягоды и фрукты.

**Коммуникативные:** понимать, что у людей могут быть различные точки зрения, в том числе и несовпадающие с его собственной, строить понятные для партнера высказывания; работать в паре.

**Личностные:** - внутренняя позиция школьника; проявление интереса к изучению темы;

**Сценарий часа общения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| 1. **Организацион**   **ный момент** | *Придумано кем-то, просто и мудро,*  *При встрече здороваться: «Доброе утро!»*  *Доброе утро солнцу и птицам!*  *Доброе утро улыбчивым лицам!*  *И каждый становиться добрым, доверчивым,*  *И доброе утро длится до вечера.*  - Я всем желаю вам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас в течение всего урока. | Приветствуют учителя. Организуют свое рабочее место, проверяют наличие индивидуальных учебных принадлежностей на столе |
| 1. **Сообщение темы и цели занятия.** | Сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску.  - Как вы думаете, чем мы можем узнать из путешествия?  В ходе путешествия мы узнаем о разнообразии овощей, фруктов, их пользе, узнаем, какое значение имеют витамины в жизни человека. Называется наше путешествие «ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ-  САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ» (1 слайд) | Высказывают свои предположения  Читают название часа общения |
| 1. **Работа по теме** | 1. **Что лежит в лукошках?**   Мишка думает:  - Скоро у Маши день рождения. Что подарить? Подарю три лукошка.(2 слайд)  Давайте попробуем прочитать, что лежит в этих лукошках. Для этого нужно переставить буквы в словах.  Маша удивляется: «Почему именно ягоды, овощи и фрукты?»  (3 слайд) | Читают дети.  Дети составляют новые слова: **ягоды, овощи, фрукты.**  «Дают пояснения Маше» |
|  | 1. Станция **«Овощная»**   **1. Знакомство с овощами.**  - Ребята, сейчас вам надо узнать название первой станции. Послушайте отрывок из стихотворения Ю. Тувима:  Хозяйка однажды  С базара пришла,  Хозяйка с базара  Домой принесла:  Картошку, капусту,  Морковку, горох,  Петрушку и свеклу...  - Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка?  (*Слайд 4)*  - Как всё это назовём одним словом?  - Кто догадается, какая станция нас ждёт?  (*Слайд 5.*)   1. **Спор овощей.**   - А какие ещё овощи вы знаете?  - Где мы можем их использовать?  - А какие овощи лучше, вкуснее и полезнее?  Послушайте стихотворение Ю.Тувима «Спор овощей»  «Хозяйка однажды с базара пришла,  Хозяйка с базара домой принесла:  Картошку, капусту, морковку, горох,  Петрушку и свеклу. Ох!...  Вот овощи спор завели на столе.  Кто лучше, вкусней и нужней на земле:  Картошка? Капуста? Морковка? Горох?  Петрушка иль свекла? Ох!..  Хозяйка тем временем ножик взяла.  И ножиком этим крошить начала:  Картошку, капусту, морковку, горох,  Петрушку и свеклу. Ох!..  И суп овощной оказался неплох».  («Азбука», с. 66-67)  - Какие же овощи оказались лучше, вкусней и нужней на земле?  - Хозяйка решила сварить борщ. Подскажите хозяйке,  из чего приготовить это блюдо. Рассмотрите наклейки в рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании» и выберите те овощи, которые, по вашему мнению, нужны для борща.  Наклейки прикрепите на рисунок кастрюли.    - Ребята, как много овощей вы знаете!  - Все овощи вы выбрали правильно, хозяйка благодарит вас за помощь.  - Нам пора спешить на следующую станцию, её жители уже ждут нас. | Слушают отрывок  из стихотворения  Дети перечисляют овощи.  Овощи.  Овощная.  Ответы детей  Слушают стихотворение  Ответы детей  Работают в паре, рассматривая рисунки.  Ученики наклеивают овощи — наклейки на кастрюлю хозяйки (рисунок кастрюли прикреплен на доске). |
| **Продолжение путешествия**. | **4. Знакомство с фруктами.**  - Название второй станции вы сможете назвать, если разгадаете  буквенные ребусы. (*Слайд 6.*)    ***ЛО ЯБ КО НАН БА***  ***ША ГРУ***  ***ПЕЛЬ А СИН ВА СЛИ***  - Как назвать эти слова одним словом?  - Как называется эта станция? (*Слайд 7.*)  -Ученые установили, что человеку лучше употреблять те фрукты, которые растут на территории его проживания. | Разгадывают ребусы  Фрукты и ягоды  Фруктово-ягодная |
|  | - Фрукты приготовили для вас задание, разгадайте загадки: (слайд 8)  Круглое, румяное с дерева достану я,  На тарелку положу,  «Кушай, мамочка»,- скажу.  В садочке есть плод, Он сладок, как мёд, Румян, как калач, Но не круглый, как мяч, - Он под самой ножкой Вытянут немножко.  Желтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт. Но на вкус кислейший он, А зовут его …  С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно.  Апельсина брат меньшой, Потому как небольшой.  - А какая польза от ягод, овощей и фруктов?  Молодцы! | Отгадывают загадки и соединяют с рисунком  яблоко –  груша –  - лимон –  - апельсин –  - мандарин –  Ответы детей |
|  | **5. Знакомство с витаминами.**  - Ребята, как вы думаете, что такое витамины?  - Витамины — это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека.  - Впереди нас ждут очень полезные друзья — витамины, которые живут на «Витаминной станции». Давайте познакомимся с ними. (*Слайд 9.*)  - **Витамин А** — витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение.  - Посмотрите на слайд и скажите, в каких продуктах содержится этот витамин?  (*Слайд 10.)*  **- Витамин В**  Недостаток витамина В приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, снижается аппетит, замедляется процесс роста, могут появляться судороги и вялость.  - Посмотрите на слайд и скажите, в каких продуктах содержится этот витамин? (*Слайд 11.)*  **- Витамин С** — способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, влияет на функцию кроветворения. Витамин С активизирует иммунную систему. При недостатке витамина С развивается повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов, патологическим заболеваниям.  - А в каких продуктах содержится этот витамин? *(Слайд 12.)*  - Что мы должны помнить, когда едим ягоды, овощи, фрукты? | Ответы детей  Слушают  Рассматривают рисунки и отвечают на вопросы  Не забывать перед едой хорошо помыть руки, овощи и фрукты. |
|  | **Маша приготовила для вас советы, предлагаю их прочитать. (Слайд 13)**  **Советы Маши**   1. При простуде надо пить чай с малиной. 2. От насморка полезен свекольный сок. 3. При кашле пьют настой редьки на меду. 4. От головной боли помогает избавиться капустный лист. 5. Не заболеть гриппом помогает лук и чеснок | Читают «советы Маши», высказывают свое мнение |
| **VI. Подведение итогов, рефлексия.** | - Наше путешествие по городу Здоровейску подошло к концу. Что нового вы узнали на занятии?  Вернемся к вопросу, который задала Маша:  - Почему именно ягоды, овощи и фрукты подарил Миша Маше?  *( Слайд 14.)*  - Наш урок я хочу закончить словами.  Если хочешь быть здоров,  Не бояться докторов,  Ешь побольше ягод,  Овощей и фруктов -  Самых витаминных продуктов.  - Спасибо за хорошую работу. *( Слайд 15.)*Ваши ответы сделали наш класс светлым и красивым, а мне подарили радость. | Ответы детей |

Дополнительные источники информации:

1. Т. Максимова. Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир». ООО «Вако», 2013
2. М.Безруких, А.Макеева, Т.Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании». Москва, Nestle, 2016
3. В. Лысаков. «1000 загадок». Москва, АСТ, 2014
4. Festival@1september.ru