**ГБОУ ДПО «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»**

МБОУ СОШ №46 г. Владикавказа

**Методическая разработка: «Овощи и фрукты - полезные продукты»**

Классный руководитель 1 «Г» класса:

Бадриева Инга Парижовна

Владикавказ

2023

**Аннотация**

В данной методической разработке педагог представляет мероприятие, проведенное в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании», целью которой является развитие компетенций обучающихся в области культуры питания.

****

**Классный руководитель: Бадриева И.П.**

**Цели:** систематизировать и расширять знания об овощах и фруктах;

воспитывать гигиену питания и бережное5 отношение к своему

здоровью.

**Оборудование:**

наглядно – демонстрационный материал;

образцы овощей и фруктов;

компьютер;

развивающие ролики и мультфильмы про фрукты и овощи.

**Сценарий занятия:**

**1.Вводная часть.** (Слайд 1)

***Ведущий:*** Если кто-то простудился,

Голова болит, живот.

Значит, надо подлечиться,

Значит, в путь – на огород.

С грядки мы возьмем микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду,

Снова будешь жизни рад.

***Учитель: -*** Эти стихи не шутка, а правда. Овощи и фрукты – эта группа продуктов заслуживает более пристального внимания. Они составляют большую часть рациона питания человека. Они относятся к таким продуктам. Которые в наименьшей степени можно заменить какими – либо другими продуктами питания.

Овощи и фрукты представляют собой сбалансированный мульти-комплекс природных, натуральных пищевых веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Являются основными поставщиками витаминов, пектиновых волокон и активной клетчатки, минеральных соединений, органических кислот, углеводов и единственные источники В- каротина и витамина С.

Овощи и фрукты необходимы человеку каждый день во все времена года. Они в большинстве своем низко-калорийны (кроме оливок и авокадо), поэтому могут употребляться неограниченно, без опасений за фигуру.

Большое количество воды. Пищевых волокон нормализуют пищеварительные процессы, пектиновые вещества связывают и выводят из организма различные токсичные вещества, клетчатка способствует выведению из организма холестерина и защищает человека от заболеваний сердечно – сосудистой системы.

Овощи и фрукты содержат вкусовые вещества, повышающие аппетит. Что способствует выработке в организме человека пищеварительных соков для наилучшего усвоения употребляемой пищи. О пищевой ценности овощей и фруктов свидетельствует содержание в них незаменимых пищевых веществ.

Вы уже догадались. Что беседовать мы будем сегодня о ягодах и фруктах. А также об овощах; о том, как правильно питаться. Чтобы не болеть.

Слайд 2.

***Ведущий:*** А теперь всех приглашаем

Огород наш посетить,

Чтоб сегодня вы узнали,

Как здоровье сохранить!

Посмотрите, что природа

Вам готовит с огорода:

Для салатов и борщей-

Много спелых овощей.

**2. Основная часть.**

- Вы наверно много знаете овощей и фруктов. А вот какие витамины они содержат, и от ка каких болезней можно их употреблять, мы сейчас узнаем!

***(Дети выходят с ободками на голове из овощей. Каждый поет песенку про свой овощ***)

**Морковь**(*А,В*) Я – красавица морковка

И оранжевый мой цвет.

Приношу я только пользу

И цены мне просто нет.

Я морковочка, морковь

Ты со мной сто блюд готовь

Чтоб быстрым быть и ловким

Нужно много есть морковки.

**Помидор** (*С,Р*) Мое имя – помидор

Очень важный я сеньор,

Я пузатый и солидный

Красный овощ я и видный.

Помидор я, томат

Витаминами богат.

Ты в салат меня клади

И скорее ешь, не жди!

**Капуста** (*С,В*) Я полезная капуста

Витаминами горжусь.

В голубцы, борщи, салаты

Я вам точно пригожусь.

Сто одежек без застежек

Это точно про меня

Отгадать это несложно

Ведь капуста – это я!

**Огурец** ( *С,В1,В2, В5, Е*) Хрустящий и зеленый

Такой я молодец,

Очень вкусный огурец.

В огороде я расту

Очень дождик я люблю.

Вот какой я молодец

Я хрустящий огурец!

**Лук** (*С*) Меня назвали лук

Я полезный очень.

И людям всем я лучший друг

Хоть на вкус – не очень.

Я лучок, я Чиполино

Тайна всем открыта.

От простуды и ангины

От всего защита.

**Картофель** (*С*) Меня зовут картошка

Я шкурная немножко.

Весной меня сажают

А осенью копают.

Ты найдешь меня в земле,

Пригожусь тебе везде.

Ты меня попробуй, крошка,

Я всем нужная картошка.

**Баклажан** Меня пекут и варят, парят,

Маринуют, солят, жарят.

И в икру меня натрут.

Баклажан меня зовут.

Фиолетовый кафтан.

А кафтанчик мой с отливом

Я всегда в нем был красивым.

**Сценка «Спор овощей».**

***Ведущий:*** Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить.

Все, без исключения,

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее.

Кто из вас важнее!

**Овощи вместе:** Ешьте больше овощей-

Будете вы здоровей!

***Учитель:*** - А теперь отправляемся в сад.

***Ведущий:*** Нам с компанией полезной

Познакомиться пора.

Ведь она нас от болезней

Защищает на ура!

*( Выходят дети – фрукт, представляют свой фрукт и называют его витамины*)

**Апельсин**: С оранжевою кожей

На мячик я похожий.

Солнышка веселый сын

Очень вкусный апельсин.

**Ананас:** У меня колючий лоб

На макушке хохолок.

Я спелый ананас

Для детишек просто «класс»!

**Банан:** Знают все меня детишки

Любят есть меня мартышки.

Родом я их жарких стран,

И зовут меня банан.

**Груша:** Я спеленькая груша

Каждый хочет меня скушать.

Я на дереве расту

Не достанусь никому,

Меня можно скушать,

Когда я упаду.

**Лимон**: Я лимон, я желтый цветом

Очень кислый я при этом.

Я полезней всех на свете

Ешьте, взрослые и дети.

**Яблоко:** Я яблочко румяное

Всеми я желанное.

Вкусное, хрустящее

Чудо настоящее.

(Просмотр мультфильма «В стране витаминных фруктов).

**3. Заключение.**

***Ведущие:*** Знайте. Овощи и фрукты – это лучшие продукты!

Дары матушки – земли мы сегодня принесли.

(Всех угощают фруктами)



