**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)



