**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 «Б» класса:

 Уракова Марина Александровна

 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.

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 46 им. И.М.Дзусова г. Владикавказ***

 *Внеклассное мероприятие*

 *в 1 «Б» классе*

*Тема: «Овощи и фрукты - полезные продукты».*



***Учитель: Уракова Марина Александровна***

**Внеклассное мероприятие на тему: «Овощи и фрукты –**

**полезные продукты»**

**Тип мероприятия:**игра – путешествие.

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

**Цель:** продолжать развивать речь детей, умение высказываться определениями, развивать у детей любознательность, логическое мышление, внимательность.

**Задачи:**

1. Уточнить и закрепить представления детей о фруктах и овощах.

2. Формировать потребность к здоровому образу жизни.

3. Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

**Участники:**  ученики 1 «Б» класса

**Оборудование:**презентация, письмо от девочки, шапочки для детей с картинкой овоща, фрукта, иллюстрация доктор Айболит.

**Литература:**

1. Внеклассные мероприятия 1 класс. Просвещение « Москва», 2015 г.

2.Интернет-ресурсы.

http://www.ivalex.vistcom.ru

http://www.strochki.ru

План:

1. Организационный момент. Мотивация.

2. Актуализация знаний. Сообщение темы и целей мероприятия.

3. Основная часть.

4. Итог (релаксация).

**Ход мероприятия.**

**1. Организационный момент.**

- Я всем желаю вам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас в течение всего занятия.

**2. Актуализация знаний. Сообщение темы и целей мероприятия.**

-Ребята, сегодня утором почтальон принёс нам письмо от Маши. Послушайте, что она пишет нам:

«Здравствуйте, ребята!»

 У меня разболелся животик, я съела у мишки все вкусности в холодильнике – варенье, чипсы и кока- колу. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. А как это правильно питаться, подскажите?

- Ребята полезные продукты кушала Маша? (нет).

-А какие продукты полезные?

- Сейчас мы выберем для нее продукты.

Игра "Выбери самые полезные продукты ".

-Почему вы выбрали именно эти продукты? (картинка).

Вывод: Правильно, в этих продуктах содержаться белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества, необходимые человеку для полноценного роста и развития.

-Что же это такое?

Жизненно необходимы

Человеку витамины.

Ешь полезные продукты:

Мясо, овощи и фрукты.

Молоко и творожок.

И расти большой, дружок!

-Значит, о чем пойдет речь сегодня? (о витаминах).

- А вам знакомо слово «витамины»? А что оно означает? «Вита» в переводе с латинского значит «жизнь». А вы, ребята, какие знаете витамины?

- Сейчас вы с ними познакомитесь.

*(Выходят дети и рассказывают про витамины).*

**Витамин А:** Витамин **А** – это витамин роста. Я полезен для кожи, зубов,

костей и встречаюсь в моркови, свёкле, картофеле, сыре.

**Витамин В:** А я витамин **В**. Я укрепляю организм, встречаюсь в хлебе,

молоке, яйцах, зелени, свинине, печени.

**Витамин С:** Я витамин **С**. Я закаливаю организм.. Витамин **С**прячется в

чесноке, луке, капусте, во всех овощах, фруктах, ягодах.

**Витамин D:** витамин ДЭ сохраняет вам зубы. Без него зубы человека

становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке,

рыбе, твороге. Загорая на солнце, вы тоже получаете витамин

ДЭ.

**Ведущий.**Все эти витамины нужны вашему организму, при их недостатке

организм слабеет, человек быстро устаёт, плохо выглядит. А

знаете ли вы, что больше всего богаты витаминами овощи, ягоды

и фрукты. Поэтому и наше мероприятие называется «Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты». Сегодня мы будем путешествовать и узнавать много интересного об этих продуктах.

**3. Основная часть.**

-А сейчас поиграем в игру и узнаем, что полезно и что вредно для здоровья.

Игра «Совершенно верно!»

Я читаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети хлопают в ладоши.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

-Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны ЧТО? Дети: "Витамины!"

*(Выходят два ученика)*

**Ученик1.** Ребята, а вы любите отгадывать загадки?

**Ученик 2.** Мы знаем очень много загадок про овощи, ягоды и фрукты. Мы

будем читать вам загадки, а вы хором отвечать, но после того, как

мы дочитаем.

**Игра «Доскажи словечко».**

1. На грядке привалился на бочок

Солидный, крутолобый (кабачок).

2. Хвост зелёный, красная головка,

Это остроносая (морковка).

3. От частой поливки едва не промокла

Мохнатая тёмно-лиловая (свекла).

4. Он красный, как глаз светофора,

Среди овощей нет сочней (помидор).

5. Любит расти на воле -

Не в саду, а в чистом поле -

Целой зарослью дремучей.

Он усатый и ползучий,

Спрятал ядрышки в стручке,

Саблевидном кулачке.

Не раскусишь, коль засох,

Называется. (горох).

6. Наш огород в образцовом порядке:

Как на параде, построились грядки.

Словно в защиту ограда вокруг -

Пики зелёные выставил. (лук).

-Отгадки – это ягоды, овощи или фрукты?

-Правильно. Это овощи.

-. Когда мы говорим слово “овощи”, подразумеваем не всё растение, а какую-то его часть, которую можно употреблять в пищу. Отгадайте загадку и назовите часть растения, которую используем в пищу.

1. На жарком солнышке подсох

И рвётся из стручков… (Горох – семена)

2. Хоть я и сахарной зовусь,

Но от дождей я не размокла.

Крупна, кругла, сладка на вкус.

Узнали вы? Я… (Свёкла – корень)

3. Лоскуток на лоскутке –

Зелёные заплатки… (Капуста – лист)

4. Красна девица сидит в темнице,

А коса на улице… (Морковь – корень)

-Ребята, как вы думаете какой из овощей полезней? (ответы детей).

**Физкультминутка «Варим компот»**

Встанем  все   и повторяем за мной:

Будем мы варить компот (дети шагают)

Фруктов нужно много (поднимают руки вверх)

Будем яблоки крошить (топают ногами)

Грушу будем мы рубить (двигают руками вперёд)

Отожмём лимонный сок (приседают)

Слив положим и песок (вращают кистями и трут ладошка об ладошку)

Варим, варим  мы компот (вращение руками по кругу)

Угостим честной народ (поклон в круг). Молодцы ребята.

**Ведущий.** А сейчас вы услышите частушки про полезные продукты.

*(Дети исполняют частушки)*

Мы вам спеть хотим частушки

Про полезные продукты

Про хорошее питанье

Чтоб улучшилось сознанье

В мире фруктов много есть,

Так что всех не перечесть!

Лучше скушай огурец,

Станешь сразу молодец!!!

Я фруктовую диету

Соблюдаю иногда,

Чтобы нервная система

Не страдала никогда!

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку –

Вот Вам, дети, наш совет!

А у Настеньки беда -

Не растёт совсем она.

Доктор Насте дал совет:

"Ешь морковку на обед."

Каждый день с утра пораньше

Ешь банан и апельсин,

Чтоб на личике пригожем

Больше не было морщин.

Умудрилась наша Света

Скушать пиццу за обедом.

Чуть жива едва осталась

Зато в «скорой» покаталась

Мы частушки вам пропели,

Вас хотели оградить,

чтоб подряд вы всё не ели

Если вы хотите жить!!!

Фрукты.

-А теперь мы поговорим с вами о…

Отгадайте загадки:

На сучках висят шары,

Посинели от жары. (Слива)

Что за плод? Шкатулочка с секретом!

Семена – стекляшки на вид,

Все прозрачные, все красно-розового цвета

Потрясешь - как странно не звенит. (Гранат)

Этот фрукт похож на электрическую лампочку. (Груша)

Я полезен для больных простудой

Во мне есть много витамина С, А чай со мною просто чудо

Меня за это уважают все. (лимон)

Как назвать все это, одним словом. (Фрукты)

Микро итог. Какую же пользу приносят фрукты?

Фрукты являются источниками многих витаминов и минеральных веществ. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные. Они тоже очень богаты витаминами. Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, а также их добавляют в каши и запеканки.

- Почему важно ежедневно употреблять в пищу фрукты? (В них много витаминов, различных солей и других полезных для здоровья веществ).

**4. Итог (релаксация).**

- Ребята, что же мы посоветуем Машеньке? Как нужно правильно питаться?

(Ежедневно употреблять в пищу полезные продукты, а особенно овощи, ягоды и фрукты, в них больше витаминов).

-Ребята, а вот Доктор Айболит передал вам очень полезный фрукт. Яблоко. Богаты плоды витаминами C и P. Ежедневное употребление в пищу 1-2 плодов снижает риск возникновения простудных заболеваний в три раза. Рекомендуют употреблять яблоки при заболевании печени и почек. Яблоки продлевают молодость, придают силу, помогают бороться с болезнями. Из яблок готовят варенье, джем, крем, компот, сок, запекают в духовке.

 2 декабря в 1 «Б» классе, классный руководитель Уракова М.А., прошёл классный час на тему: «Овощи и фрукты- полезные продукты». Здоровье - бесценное достояние человека. При встрече и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Ребята выяснили , как надо правильно питаться. Ежедневно употреблять в пищу полезные продукты, а особенно овощи, ягоды и фрукты, в них больше витаминов. В ходе занятия учащиеся познакомились с презентацией, отгадывали загадки и получили рецепт простого витаминного салата.