Государственное учреждение образования

«Средняя школа №1 г.Чечерска»

Разработка факультативного занятия

для учащихся 1 класса по курсу

«По ступенькам правил здорового питания»

Подготовила

Любутина Мария Юрьевна,

учитель начальных классов

I категория

**Тема «Что растет в волшебном саду?»**

**Цель:** расширение и уточнение знаний детей о фруктах и ягодах, пользе для здоровья человека.

**Задачи:**углубить представление детей о важности и полезности фруктов и ягод; расширить представление о витаминах и их значении для здоровья человека; закрепить у детей убежденность в необходимости мыть овощи и фрукты перед едой; развивать наблюдательность, мелкую и общую моторику, связную речь; воспитывать бережное отношение к природе.

**Оборудование:** рабочая тетрадь для 1 класса «По ступенькам правил здорового питания» (авторы Грабчикова Е.С. и др.);картинкиМаша, Ваня, Профессор Суперсила, Ням-Ням;картинки «фруктовые деревья и кустарники»; картинки с ягодами и фруктами, две корзинки для игры «Угадай-ка»; карточки для задания «Лесные ягоды», «яблоки для рефлексии».

**Ход занятия**

**1. Организационный момент. Эмоциональный настрой класса на урок.**

Чтоб природе другом стать,

Тайны все её узнать,

Все загадки разгадать,

Научитесь наблюдать,

Будем вместе развивать у себя внимательность,

А поможет всё узнать наша любознательность.

- Откроем сундучок хорошего настроения. Подарите улыбку друзьям и мне. Тихонько садитесь.

**2.** **Актуализация знаний учащихся. Введение в тему.**

- Ребята, сегодня на занятии я предлагаю вам отправиться в путешествие. А куда мы отправимся, вы узнаете, когда отгадаете кроссворд.

1) Летом в платьице зеленом.

А по осени - в лиловом.

Ароматна и красива.

Узнаете? Это…(слива)

2) Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

3) Круглобока, желтолица,

Может с солнышком сравниться.

А душистая какая.

Мякоть сладкая такая!

Мы поклонники отныне

Королевы поля…(Дыни)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с | л | и | в | а |
| м | а | л | и | н | а |
|  | д | ы | н | и |  |

- О каком саде идет речь? (О фруктовом.)

- Сад, в который мы отправимся не простой, а волшебный. А почему он волшебный, вы узнаете на нашем занятии. В путешествие мы отправляемся с нашими лучшими друзьями: профессором Суперсилой, Машей, Ваней и, конечно же, Ням-Нямом. Закройте глаза, посчитайте до трех все вместе. Можете открывать глаза.

**3. Работа по теме урока.**

- Мы с вами находимся в самом прекрасном месте. Посмотрите, что вы видите кругом? Давайте послушаем, о чем говорят наши друзья.

***а) Работа с тетрадью. Беседа героев (рис. 1, с. 32—33)***

***Маша:*** *Какая красота! Сколько фруктов и ягод! И какие они аппетитные!*

***Ваня:*** *Я знаю, фрукты и ягоды, также как и овощи, очень полезны для здоровья, они содержат много витаминов.*

***Ням-Ням:*** *А для чего нужны эти ваши витамины? А в чипсах есть витамины? А в жевательной резинке? Если нет* — *я и без витаминов обойдусь!*

***Маша:*** *Витамины, Ням-Ням, нужны каждому из нас, чтобы быстрее расти и быть здоровыми. Они содержатся в разных продуктах* — *молоке и мясе, хлебе и рыбе. Очень много ви­таминов во фруктах и ягодах. А вот в чипсах и жевательной резинке их нет совсем.*

***Профессор Суперсила:*** *Витамины нужны нам для того, чтобы хорошо видеть, иметь крепкие зубы, не плакать по пу­стякам, реже простужаться, быть бодрыми, спортивными, бы­стрее выздоравливать, если заболели.*

- А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру.

***б) Игра «Угадай-ка».***

Учитель загадывает загадку, тот ребенок, который отгадывает ее, получает карточку с картинкой, изображающей фрукт или ягоду. На доске размещаются две корзинки «Фрукты» и «Ягоды», куда ребенок должен будет поместить полученную карточку. После игры дети должны назвать те фрукты и ягоды, которые произрастают в Беларуси.

а) Золотист один бочок,

Красноват другой бочок.

Посередине, в сердцевине-

Притаился червячок***.(Яблоко)***

б) Фрукт похож на неваляшку.

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив.

С дерева упала…***(груша.)***

в) На ветвях они висели.

Как созрели, посинели.

Смотрят сверху вниз пугливо,

Ждут, когда сорвут их***…(сливы.)***

г) Сверху шкурка золотая,

В центре косточка большая.

Что за фрукт?- Вот вам вопрос.

Это сладкий***…(абрикос.)***

д) Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет…***(банан.)***

е) Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растет.

А на вкус кислейший он.

Как зовут его? ***(Лимон)***

ж) Этот фрукт в рубашке яркой

Любит, чтобы было жарко.

Не растет среди осин

Круглый, рыжий***…(апельсин.)***

з) Вкусны - оближешь пальчики,

Оранжевые мячики.

Но только в них я не играю

Я неизменно их съедаю. ***(Мандарины)***

и) Он большой, как мяч футбольный.

Если спелый, все довольны.

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? ***(Арбуз)***

к) Долгоножка хвалится:

-Я ли не красавица?

А всего-то косточка,

Да красненькая кофточка. ***(Вишня)***

л) Он на юге вырастал,

В гроздь свои плоды собрал,

А суровою зимою

Придет изюмом к нам домой. ***(Виноград)***

м) Низок, да колюч, сладок, не пахуч,

Ягоды сорвешь, всю руку обдерешь. ***(Крыжовник)***

н) Черных ягод пышный куст,

Хороши они на вкус. ***(Смородина)***

Много ягод в огороде,

о) Все красны, как на подбор.

Собирают все их быстро,

И кладут скорее в рот. ***(Клубника)***

**Физкультминутка**

***в) Задание «Лесные ягоды»***

- Только ли в саду можно встретить ягоды? А где они еще растут? Давайте вспомним названия ягод, растущих в наших лесах, отгадав загадки. На партах у вас лежат карточки с изображением лесных ягод. Я сейчас буду загадывать загадки, а вы найдете ту ягоду, о которой идет речь, и поставьте под ней число номера загадки.

1) Я - капелька лета на тоненькой ножке.

Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня, тот и рад поклониться,

А имя дала мне родная землица. ***(Земляника)***

2) И красна, и кисла

На болоте росла. ***(Клюква)***

3) Сидит рядом с нами

Смотрит черными глазами.

Черна, сладка, мала

И ребятам мила. ***(Черника)***

4) Рядом с ласковой малиной

Мы недавно посадили

Ягоду чудесную,

Очень интересную!

Цветом — будто бы чернила,

Никогда «лицо» не мыла.

Только это — не черника,

Это наша...! ***(Ежевика)***

5) Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. ***(Малина)***

- Молодцы, ребята, с заданием справились. Но почему же у нашего друга Ням-Няма разболелся живот, как только он сорвал и съел ягоды?

***Правило:*** *При употреблении фруктов, овощей и ягод все эти плоды необходимо тщательно мыть. Многие читают, что апельсины, мандарины, бананы мыть не­обязательно, поскольку с них снимается кожура. Это заблуждение! Мыть необ­ходимо все без исключения ягоды и фрукты, в том числе и те из них, которые нужно чистить.*

***Физкультминутка***

***г) Работа с тетрадью. Задание 2 (с.32).***

- Нам необходимо прочитать загадки, отгадать их и соединить с отгадкой.

**4. Закрепление изученного материала.**

- А сейчас мы проверим, какие знания вы получили на сегодняшнем уроке. Поиграем в игру.

***а) Работа с тетрадью. Задание 3 (с.33)***

***Игра «Узнай фрукт по описанию»***

Сообщите детям признаки фрукта и предложите угадать, о чем идет речь:

♦ *Оранжевый, круглый, сочный. (Лимон)*

♦ *Красное, спелое, сладкое. (Яблоко)*

♦ Ж*елтый, длинный, сладкий. (Банан)*

♦ *Зеленая, мягкая, сочная (Груша)*

- Что осталось без описания? Клубника – это ягода или фрукт? Какими словами можно описать клубнику, чтобы можно было догадаться?

- А теперь предлагаю вам описать фрукт или ягоду, чтобы дети в классе ее отгадали.

**5. Подведение итогов урока**

- А сейчас, друзья, подведем итог нашего путешествия по волшебному саду. Почему же он называется волшебным, если там растут обыкновенные фрукты и ягоды?

- Чем полезны фрукты и ягоды?

- Для чего нам нужны витамины?

- Какие напитки можно приготовить из фруктов и ягод?

- Что нужно делать, прежде чем съесть фрукт или ягоды?

**6. Рефлексия**

- Вспомните свои впечатления от путешествия и сорвите яблоко с дерева. Цвет яблока зависит от того, насколько ценную для себя информацию вы получили:

□ красное яблоко – интересно, поучительно, полезно;

□ жёлтое яблоко – не интересно, но полезно;

□ зеленое яблоко – не интересно, бесполезная информация.

- Профессор Суперсила, Маша, Ваня и Ням-Ням прощаются с вами сегодня, но надеются на скорую встречу. До свидания, друзья! До новых встреч!

**Литература и источники**

<http://deti-i-vnuki.ru/zagadki-dlya-detey-pro-fruktyi-i-yagodyi/>

<http://kidsclever.ru/content/zagadki-pro-lesnye-yagody>

Грабчикова Е. С. и др. По ступенькам правил здорового питания: Факультативные занятия в 1 классе. – Пособие для учителя. – Минск: Пачатковая школа, 2012