

# Разработка открытого занятия

**Тема: «Овощи – много витаминов и помощи»**

**Цели занятия:**

- Познакомить с разнообразием овощей и их значением для организма человека.
- Познакомить с витаминами, которые находятся в овощах.
- Расширять знания учащихся о правильном питании.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия.**

**1. Организационный момент.**

**2. Овощи - неотъемлемая часть нашего питания.**

**Загадки:**

1. Расту в земле на грядке –  
Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

2. Не корень, а в земле,  
Не хлеб, а на столе.  
И к пище приправа,  
И на болезни управа. (Чеснок)

3. Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну рассыпчата, вкусна!» (Картофель)

4. Сидит дед, во сто шуб одет.  
Кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук)

5. Сидит Ермошка на одной ножке,  
На нем сто одежек:  
Не шиты, не кроены,  
А весь в рубцах. (Капуста)

6. Что красно снаружи, бело внутри,  
С зеленым хохолком на голове. (Редис)

**3. Сценка из жизни.**

Саша, Вера и Наташа затеяли спор на даче: что полезнее из овощей?

**Саша:** «Я очень люблю морковь, она такая сладкая и вкусная, а еще очень полезная!»

**Вера:** «Подумаешь, морковь! Вот моя бабушка говорит, что в капусте – сила. Значит, она полезнее!»

А Наташа сказала, что каждый день на обед ест витаминный салат, потому что мама говорит ей: «Ешь, дочка, салат. Будешь всегда здоровой и веселой».

Кто из ребят прав?

4.Рецепт салата:

**Витаминный салат:**

Нашинковать капусту и морковь, порезать сладкий перец и лук. Все посолить, добавить сахар, лимонный сок и растительное масло.

**5. Физминутка.**

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить!

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус!

«Вершки и корешки»

По названию овощей: наземных частей– встать и потянуться; подземных частей – присесть.

**6. Станция Витаминкино.**

Все жители станции Витаминкино любили собираться вечерком на скамеечке, и каждый раз они выясняли: кто из них главный?

«-Я,- кричал Помидор, краснея, - потому что я красивый и полезный!»

«Нет, я,- говорила взволнованно Капуста,- потому что я большая и умная»

«Нет, я,- говорил Лук. - Меня все боятся, ведь я бываю злой, и все от меня плачут».

Только огурец молчал и думал: «Все мы важные и полезные. Все мы овощи!»

- Ребята, как вы думаете, чем полезны овощи?

**7. Что такое витамин?**

«Вита» в переводе с итальянского «Жизнь».

Существует около 30 видов витаминов.

**Витамин А – витамин роста.**

Больше всего содержится в зелени: укропе, петрушке, кинзе, сельдерее; а также в моркови, помидорах, луке.

**Витамин В – важный комплекс для организма человека.**

Он предохраняет от нервных расстройств.

Содержится в баклажанах, помидорах, перце, картофеле.

**Витамин С – очень важный витамин.**

Он укрепляет иммунитет, т.е. сопротивляемость организма к заражению болезнетворными микробами.

Много этого витамина в моркови, салате, капусте, репе, луке, чесноке.

**Витамин Д – сохраняет и укрепляет кости и зубы.**

Без него зубы становятся хрупкими.

Содержится в сырой капусте.

**8. Пословицы и поговорки:**

Капуста не пуста, сама летит в уста.

Хлеб да капуста – лихого не попустит.

Поел бы редьки, да зубы редки.

На Руси картошка – хлеб второй.

Картофель хлебу подспорье.

Картошка хлебу присошка.

**9. Вывод:**

**ОВОЩИ** – один из основных источников витаминов и минеральных солей.

Большинство витаминов не образуются и не накапливаются в организме человека, а поступают только с пищей. Поэтому надо употреблять овощи каждый день.

**10. Итог занятия.**

Что нового узнали? Какое питание считаете правильным? Какой вывод сделали для себя?