

Урок – путешествие в город Здоровейск.

Учитель СБО РГОУ «Цивильская
специальная (коррекционная) школа –
интернат №2» Михайлова Инна
Валентиновна.

Цель:

- Расширяем знания об овощах и фруктах
- Раскрываем значение о витаминах для здоровья человека
- Повторяем правила личной гигиены.

Внимание, внимание! Сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску.

Чтобы узнать название первой станции, послушайте отрывок из стихотворения Ю. Тувима.

**Хозяйка однажды
С базара пришла,
Домой принесла:
Картошку, капусту,
Морковку, горох,
Петрушку и свёклу.**

Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка? Как это назовём? Кто догадается, какая станция нас ждёт?



Станция «Овощная»



**Ждут здесь овощи ребят,
Они загадки загадать хотят!**

Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.

Скинул с Егорушки
Золотые пёрышки -
Заставил Егорушка
Плакать без горюшка

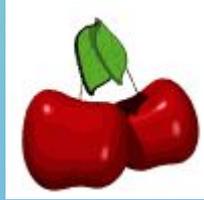
И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко,
Под кустом....

На грядке длинный и зелёный,
А в кадке жёлтый и солёный.

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.



Юный поварёнок решил сварить борщ.
Подскажите, из чего приготовить это блюдо.



Нам пора спешить на следующую станцию, её жители ждут нас, но посмотрите, что говорят нам овощи:

**Ешьте больше овощей –
Будете здоровы!**

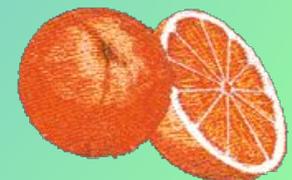
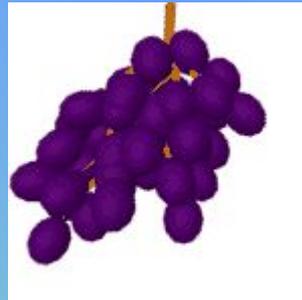


Станция «Фруктовая»



Ребята, фрукты приготовили для вас задание.

Какие из этих фруктов выращивают в нашей местности, а какие привозят из далёких краёв?



Проследи, какие витамины в каких продуктах спрятаны.

А



В

С

Д

Как витамины влияют на организм человека.



Физкультминутка

**Нас ждёт следующая станция, но впереди – препятствие...-
речка!**

**К речке быстрой мы спустились.
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот так славно освежились.
Делать так руками нужно;
Вместе – раз, это брасс.
Одной, другой – это кроль.
Все, как один, плывём как дельфин.
Вышли на берег крутой,
Но не отправимся домой.**

Станция «Витаминная»



Игра «Узнай витамин»

Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Чёрный хлеб полезен нам.
И не только по утрам.



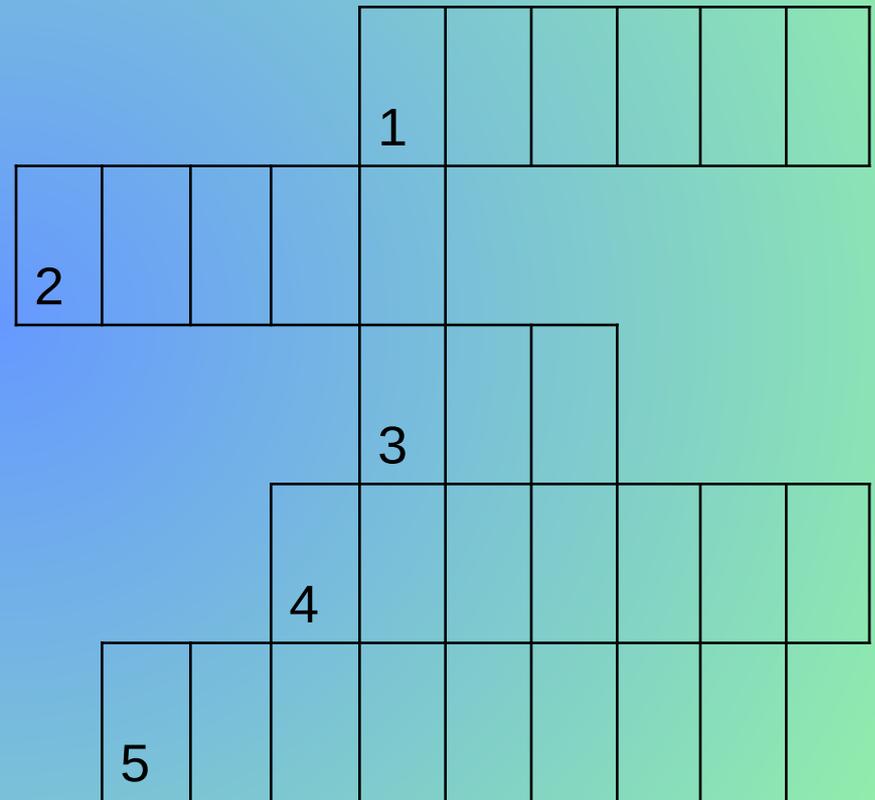
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней;
Без болезней – лучше жить!

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Разгадайте кроссворд и узнайте, какое слово получится по вертикали.

1. Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я – (.....).
2. Кругла да гладка,
Откусишь – сладка,
Засела крепко
На грядке – (.....).
3. Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а (...).
4. Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если ты (.....).
5. И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом (.....).



Рассмотрите и скажите, какой витамин содержат эти овощи?

А, **В**, **С**, **Д**



Наше путешествие по городу Здоровейску подошло к концу.



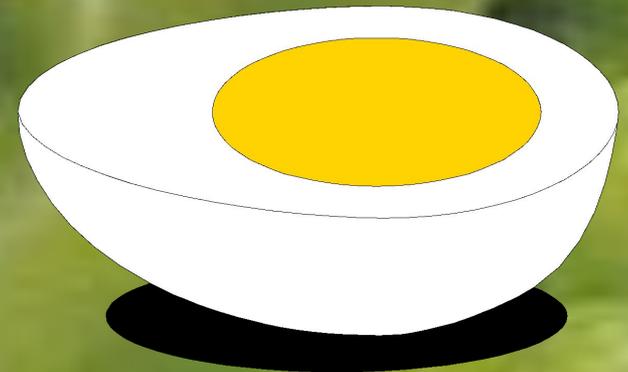
Вывод: Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах. Они нужны для организма чтобы расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, чтобы быть сильным, чтобы реже простужаться и быстрее выздоравливать при болезни.

Ответьте на вопросы:

Почему надо есть продукты, в которых есть витамин А?



Витамин - А



Для чего нужен человеку витамин В?



Витамин В



Для чего нужен витамин С?

Витамин С

