

# **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!**

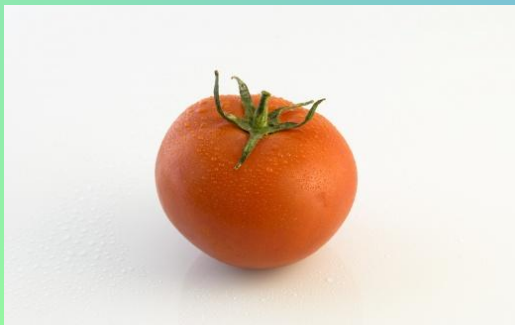
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

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!**

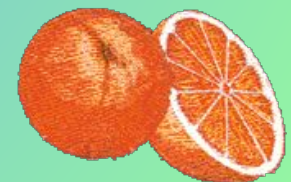


# Станция «Фруктовая»



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



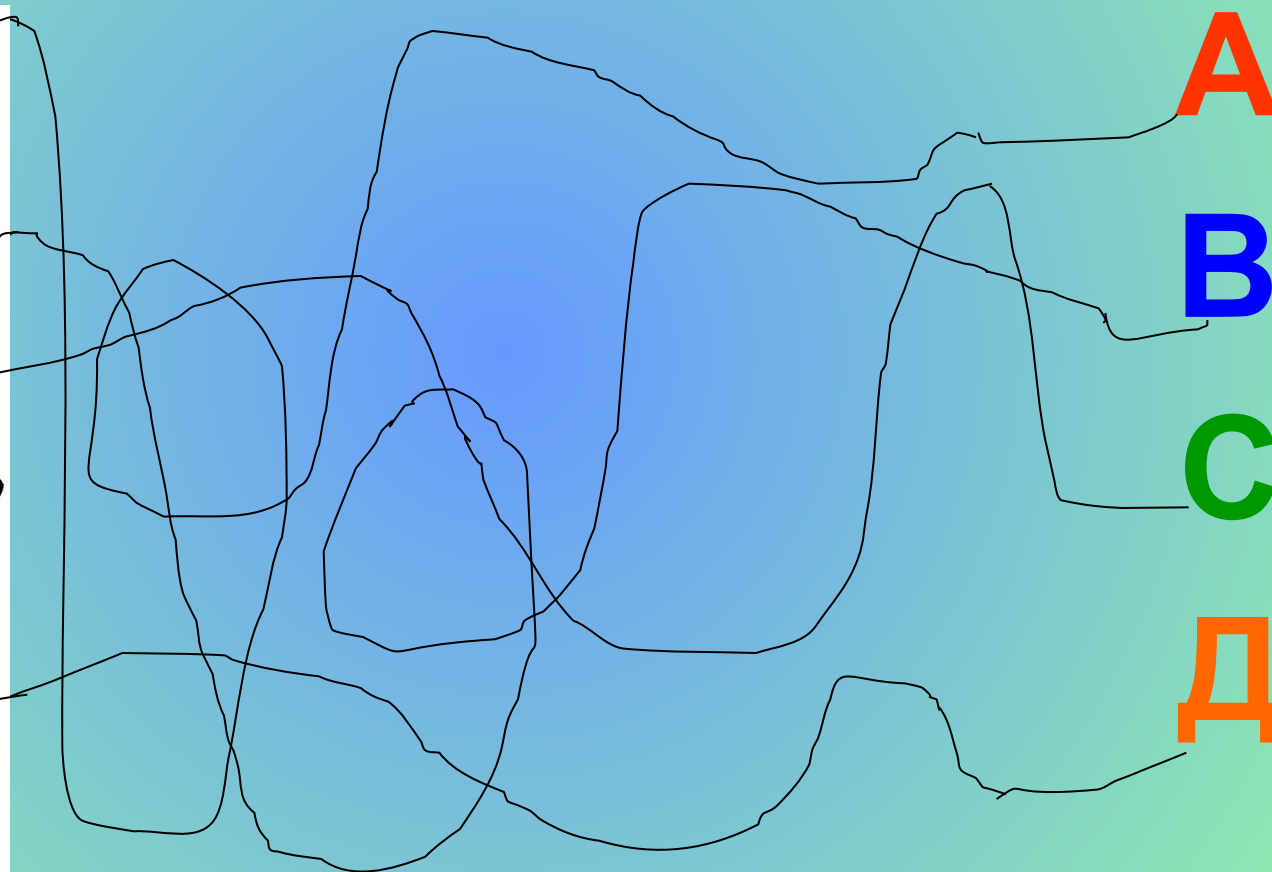
В

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.



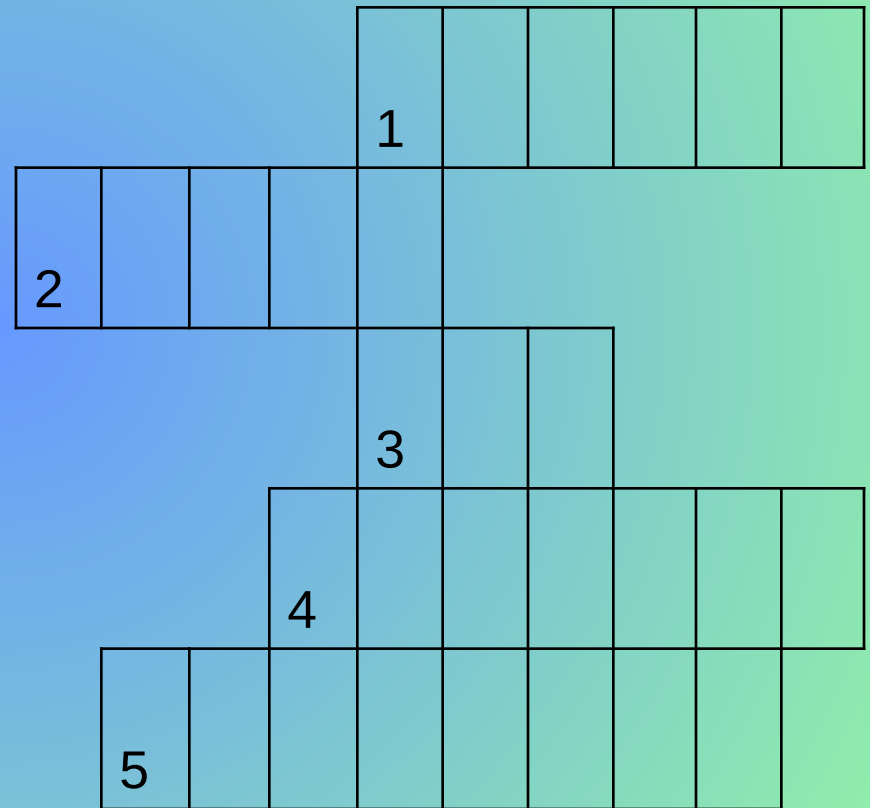
Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней;  
Без болезней – лучше жить!

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.



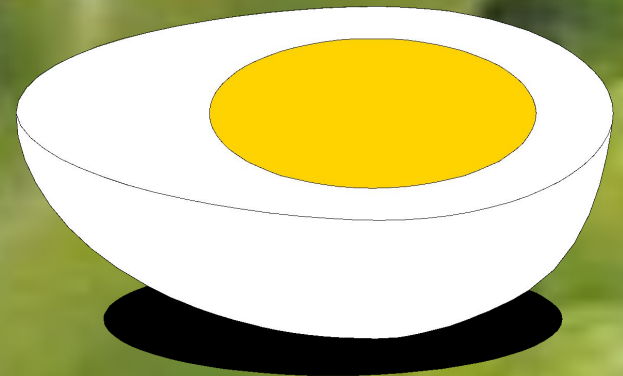
**Вывод: Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах. Они нужны для организма чтобы расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, чтобы быть сильным, чтобы реже простужаться и быстрее выздоравливать при болезни.**

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**

