

Классный час - игра на тему: "Овощи, ягоды, фрукты".

Учитель: Зайцева Ирина Александровна

Класс: 4.

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и овощей - основными источниками витаминов и минеральных веществ ; их значением для организма; формировать сознательное отношение детей к здоровой пище.

Оборудование: названия витаминов, загадки, ребусы, пословицы об овощах и фруктах, кроссворды, жетончики "клубничка".

Ход классного часа:

- Здравствуйте, ребята.

- Отгадайте загадки.

- Что за фрукт поспел в садочке?
Кость внутри, в веснушках щечки.
Прилетел к нему рой ос —
Сладок мягкий...

(абрикос)

- Дом зеленый тесноват:
Узкий длинный, гладкий.
В доме рядышком сидят
Круглые ребятки.
Осенью пришла беда -
Треснул домик гладкий,
Поскакали кто куда
Круглые ребятки.

(горох)

- Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растет...

(банан)

- Жёлтый шар, слегка горчит.
Летом жажду утолит.

(грейпфрут)

- Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это...

(перец)

- Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,
А зовут его...

(лимон)

- Щеки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.

(редиска)

- В огороде - желтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна,
Вкусные в нем семена.

(тыква)

- Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь - гладко, откусишь - сладко.

(яблоко)

- Что за плод - шкатулочка с секретом!
Семена - вкусняшные на вид,
Все прозрачные, все розового цвета,
Потрясешь, как странно, не звенит.

(гранат)

- Эту ягодку найдёте
Не в саду, а на болоте.
Круглая, как пуговка,
Красненькая...

(клюковка)

- Словно мелкий виноград,
Гроздья красные висят.
В сентябре их соберешь,
Витамины запасешь.
Средь валежника - смотри-ка! -
Что за ягодка?

(брусника)

- Похожа на малину,
Живу в низине,
Люблю болото!
Коль сорвать охота -
Не ленись, наклонись,
Желтой ягодкой насладись.
Подумай немножко:
Как меня зовут?

(морошка)

- Вкус у ягоды хорош,
Но сорви её, поди-ка:

Куст колючий будто ёж,
Вот и назван

(Ежевикой)

- Жарким солнышком согрет.
В шкурку, как в броню одет.
Удивит собою нас
Толстокожий...

(Ананас)

- Надорвали край рубашки,
Вниз посыпались стекляшки.
Не собрать их всех назад.
Что за плод такой?

(Гранат)

- Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А душистая какая.
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля...

(Дыни)

- К нам приехали с бахчи
Полосатые мячи.

(Арбузы)

- Кто догадался, чему будет посвящено наше занятие? (Овощам и фруктам)
- Почему? (Это полезные продукты)
- Да, ребята, сегодня мы будем говорить о полезных продуктах.
- А почему овощи и фрукты являются полезными продуктами? (В них много витаминов)
- Действительно полезны те продукты, которые содержат много витаминов.
- Что такое витамины?
- Витамины - это вещества, необходимые для жизни. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.
- От латинского *vita* – жизнь.
- Больше 76 лет назад ученые впервые открыли тайну витаминов. Но, пожалуй, ни одно открытие в медицине не получило сразу такой известности. Мы постоянно заботимся о том, чтобы в пище было необходимое количество витаминов. Когда же их все-таки не хватает, мы пользуемся витаминами, которые выпускаются нашей промышленностью в виде конфет или сиропов.
- Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д)
- В каких продуктах они содержатся?
- Сейчас нам ребята расскажут о некоторых овощах и фруктах, богатых витаминами.

1 ученик:

Бобы, фасоль, зелёный горошек - больше других овощей богаты растительными белками. В них содержатся железо, калий, кальций.

2 ученик:

Картофель «в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витаминов. Поэтому блюда из картофеля помогают сердцу, делают человека энергичным, защищают от инфекции.

3 ученик:

В огурцах большое количество воды, они являются источником минеральных веществ. Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, успокаивают нервную систему и обладают жаропонижающим действием.

4 ученик:

Морковь - значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина.

5 ученик:

Капуста - ценный источник аскорбиновой кислоты

6 ученик:

Королями фруктов в России считаются яблоки. Яблоки придают человеку силу, продлевают молодость.

7 ученик:

Очень полезны лесные ягоды. Они содержат большое количество витаминов. Многие из них используются в лечебных целях. Варенье, джемы, мармелад, приготовленные из ягод - один из способов сохранения витаминов на зиму.

- А теперь, ребята, поиграем. (Все учащиеся делятся на две команды и придумывают название и символ своей команды)

1. Игра «Пословицы заблудились».

- Правильно собрать и прочитать пословицы
- «Лук – прибавляет кровь»
- « Морковь от семи недугов»
- « Яблоко на ужин – здоровье найдёшь»
- « За ягодами пойдёшь – и врач не нужен»

2. Игра « Ребусы».

- Каждой команде дается по три ребуса и определенное время. Команда которая быстрее и правильнее отгадает ребусы получает жетончик.

1 команда.



2 команда.



3. Кроссворд «Собирай по ягодке – наберешь кузовок».

По горизонтали:

1 – Кустарник высотой до 2 м. Ягоды этого растения созревают в июле-августе. Они богаты фруктозой и сахарозой, содержат пектины, органические кислоты, клетчатку, витамины (СВ, РР, Д, Е, К, А и др.), медь, калий, фосфор, йод, цинк, хром. Железа в них больше, чем в других плодах. Ягоды обладают потогонным, жаропонижающим, обезболивающим и противорвотным действием.

2 – Низкий кустарник высотой до 50 см. Ягоды созревают в июле-августе. Они сочные, шаровидные, сине-черные с сизоватым налетом, имеют мягкий, чуть вяжущий сладковатый вкус. Единственный их минус – то, что они сильно пачкаются «чернят» пальцы, губы, зубы.

3 – Кустарник с коричневыми блестящими ветвями. Листья сложные. Цветки розовые или темно-красные. Плод – оранжево-красная ягода кисло-сладкого вкуса. Созревают они в августе-сентябре. Это растение – сильное поливитаминное средство, обладает противовоспалительным, антисклерозным, кровоостанавливающим и заживляющим действием.

4 – Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем и длинными ползучими ветвями. Листья сложные, тройчатые. Цветки белые. Плод – красная ягода с загнутым книзу чашелистиком. Плоды содержат фитонциды.

5 – Небольшой полукустарник. Цветки крупные, белые. Цветет с июня до осени. Плод – черная сложная костянка черного (черно-фиолетового) цвета. Они обладают успокаивающим и общеукрепляющим действием. Ягоды и сок из них хорошо утоляют жажду, оказывают жаропонижающее действие.

6 – Это растение – невысокий тундровый кустарник (высота его редко превышает 0,5 м). Плоды у растения – синеватые, округлые ягоды с сизым налетом. Они напоминают ягоды черники, но крупнее их. Мякоть имеет зеленоватый цвет. Ягоды водянистые, но сладкие (в них более 6% сахара). В конце лета тундра местами синее от этих ягод, их здесь огромное количество.

7 – Кустарник высотой до 4 м. Цветки белые. Цветет в мае-июне. Плод – шаровидная красная костянка с горьковатым вкусом. В ягодах этого растения содержится в 2-3 раза больше железа, чем в других ягодах. Они улучшают

работу сердца, обладают ранозаживляющим, противовоспалительным действием.

По вертикали:

1 - Ягоды этого растения ценятся как природный источник витаминов. В них много витаминов, С и Р – активных веществ. Созревают в июле-августе. Это – сильное витаминное средство, обладает тонизирующим, мочегонным, потогонным, противоопухолевым действием.

2 – Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Ягоды ярко-красные, кислые. Созревают в июле-августе. В них содержится большое количество витамина С (150 мг\100г), пектины, фитонциды, минеральные вещества, поэтому их широко используют в народной медицине.

3 – Ветвистый колючий кустарник или небольшое дерево высотой от 1,5 до 6 м. Цветки мелкие, желтые, душистые. Плод – костянка желто-золотистого цвета. Созревают плоды с конца августа до октября. Они – ценное поливитаминное сырье, в них содержатся : витамин С (до 270мг\100г), витамины группы В, витамин Е, провитамин А.

4 – Одно из самых характерных растений верхового болота. Относится к числу кустарничков. Зрелыми, красными ягоды становятся только поздней осенью, перед самой зимой. Только тогда их можно собирать. Ягоды этого растения имеют широкое и разнообразное применение.

5 – Ближайший родственник малины. Однако не кустарник, а травянистое растение. Плоды похожи на плоды малины : каждый из них состоит из нескольких маленьких сочных плодиков, сросшихся между собой в одно целое. В начале созревания бывают красными, в полной зрелости они оранжевые, точно восковые. Они содержат от 3 до 6 % сахара, лимонную и яблочную кислоты.

6 – Вечнозеленый кустарничек. В конце лета на месте цветков мы находим ягоды- красивые красные горошинки, очень заметные среди зеленой листвы. У ягод освежающий и приятный кисло-сладкий вкус. Едят в свежем виде, варят из них варенье, мочат и т.д. Ценное свойство ягод – то, что они не портятся при хранении, их можно в большом количестве заготавливать впрок. Причина «лёжкости» ягод : они содержат антисептическое вещество – бензойную кислоту, которая препятствует загниванию .

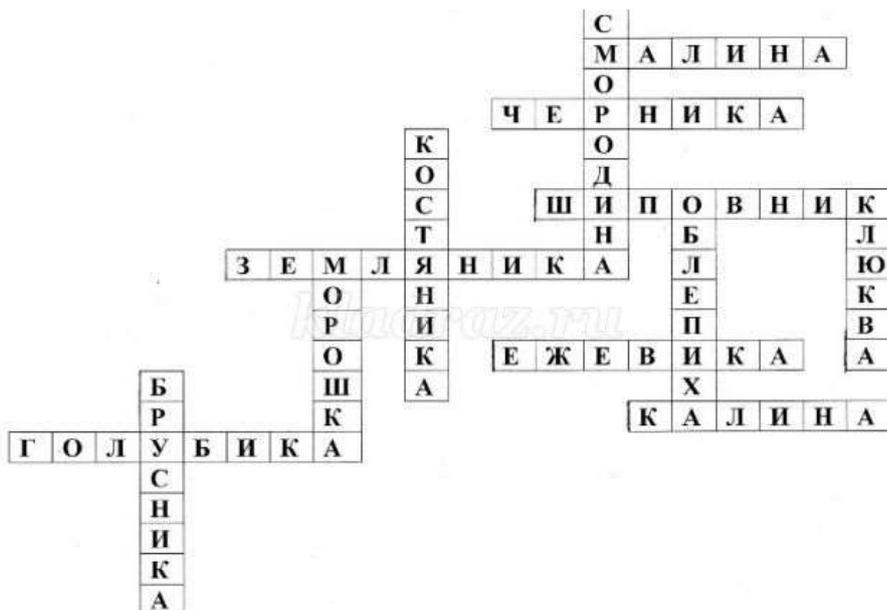
Ответы на кроссворд .

По горизонтали :

- 1 – малина;
- 2 – черника;
- 3- шиповник;
- 4- земляника;
- 5- ежевика;
- 6- голубика;
- 7- калина.

По вертикали :

- 1 – смородина;
- 2 – костяника;
- 3 – облепиха;
- 4 – клюква;
- 5 – морошка;
- 6 – брусника.



4. Игра « Нарисуйте любимые овощи или фрукты».

(Каждая команда получает жетончик за свои рисунки).

5. Игра "Отгадайте загадку и получи медальку".

- Загадки задаются каждой команде по очереди, если правильно ответили получают жетончик, если нет, то загадка переходит к следующей команде.)

Ярко-красных, чёрных, белых

Ягодок попробуй спелых.

Сельский сад — их родина.

Что это?

(смородина)

В красных платьицах сестрички

Прицепились за косички.

Летом в сад зайдите здешний —

Созревает там...

(черешня)

Что за гроздья налитые

В листья спрятались резные?

Сок их пьют и так едят.

Эти гроздья —...

(виноград)

Он тяжелый и пузатый,

Толстокожий, полосатый,
Сладкий, словно мёд, на вкус.
Как зовут его?
(арбуз)

Повернулась к грядке боком,
Налилась вся красным соком.
Ей сестрица земляника.
Что за ягодка?
(клубника)

Золотист один бочок,
Красноват другой бочок.
Посередине, в сердцевине-
Притаился червячок.(Яблоко)

Фрукт похож на неваляшку.
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду нарушив.
С дерева упала...(груша)

Синий мундир,
Желтая подкладка,
А в середине-сладко.(Слива)

На сучках висят шары,
Посинели от жары. (Сливы)
Этот фрукт на вкус хорош,
И на лампочку похож. (Груша)

Сверху шкурка золотая,
В центре косточка большая.
Что за фрукт?- Вот вам вопрос.
Это сладкий...(Абрикос)

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растет...(Банан)
Сладок он и толстокож,
И чуть-чуть на серп похож. (Банан)

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
А на вкус кислеший он.
Как зовут его? (Лимон)

Этот фрукт в рубашке яркой
Любит, чтобы было жарко.
Не растет среди осин
Круглый, рыжий... (Апельсин)

Вкусны-оближешь пальчики,
Оранжевые мячики.
Но только в них я не играю
Я неизменно их съедаю. (Мандарины)

Он большой, как мяч футбольный.
Если спелый, все довольны.
Так приятен он на вкус!
Что это за шар? (Арбуз)

Растет в траве Аленка
В красной рубашонке.
Кто не пройдет.
Всяк поклон отдает. (Земляника)

Долгоножка хвалится:
-Я ли не красавица?
А всего-то косточка,
Да красненькая кофточка. (Вишня)

Он на юге выростал,
В гроздь свои плоды собрал,
А суровую зиму
Придет изюмом к нам домой. (Виноград)

Очень крепкий этот малый,
Зубу непослушный.
Расколи его сначала,
А потом и кушай! (Орех)

6. Игра "Угадай ягодку"

- Команды получают кроссворд, в котором должны найти ягод. Та команда, которая быстрее и больше найдет ягод получает жетончик.

В	И	Н	О	Г	А	А	Н	Б	У	Л	К
Б				Р	Р	К	И				О
А				А	Б	И	К				Б
Р				Д	У	Н	А				Л
Б	А	Р	И	С	З	Я	А	Х	И	Ц	Е
Д	К	А	З	Е	М	Л	Ч	Е	Р	Н	И
Ы	А	Н	Ю	Л	К	Р	Ё	М	А	Л	К
Н	Л	И	К	В	А	Н	Т	А	Н	И	А
Я	Р	Я	Б	И	В	Л	А	М	О	Р	О
К				Н	И	И	Н				Ш
Р				А	Ш	З	И				К
Ы				К	Н	И	Д				А
Ж	О	В	Н	И	Я	К	О	Р	О	М	С

- Молодцы!
- Награждение победителей!

Итог занятия.

- Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?
- Что нового узнали?
- Чему научились на занятии?
- Спасибо за участие.