

# Окружающий мир- 2 класс

Отгадайте загадки:



**1.Сидит она на грядке**

**В земляной кроватке,**

**На ней сотня одежек**

**И все без застёжек,**

**Зелёная да русенькая,**

**Утром на ней бусинки.**

к а п у с т а





**2. Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
С хвостом, а не мышь.**

**р е п а**







**3. На островок налетел ураган,  
На пальме остался последний...**

б	а	н	а	н
---	---	---	---	---





**4. Как слива, темна,  
Как репа, кругла.  
На грядке силу копила,  
К хозяйке в борщ угодила.**



с в ё к л а





**5. Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки-  
Заставил Егорушка  
Плакать и без горюшка.**

л у к



--	--	--	--	--	--	--

6. Лежит на грядке зелёный  
здоровячок, а имя ему...

к	а	б	а	ч	о	к
---	---	---	---	---	---	---







**7. Заморский гость сидит на кустике,  
С зелёным чубчиком на голове.  
Одет он в серую кольчугу-  
Плотно колечки прижаты друг к  
другу.**



а н а н а с



--	--	--	--

8. Снаружи коричневый, ворсистый.  
Внутри зелёный, сладко- кислый.



<b>К</b>	<b>И</b>	<b>В</b>	<b>И</b>
----------	----------	----------	----------



**9. Круглое, румяное**

**С дерева достану я,**

**На тарелку положу:**

**«Кушай, мамочка», - скажу.**



я

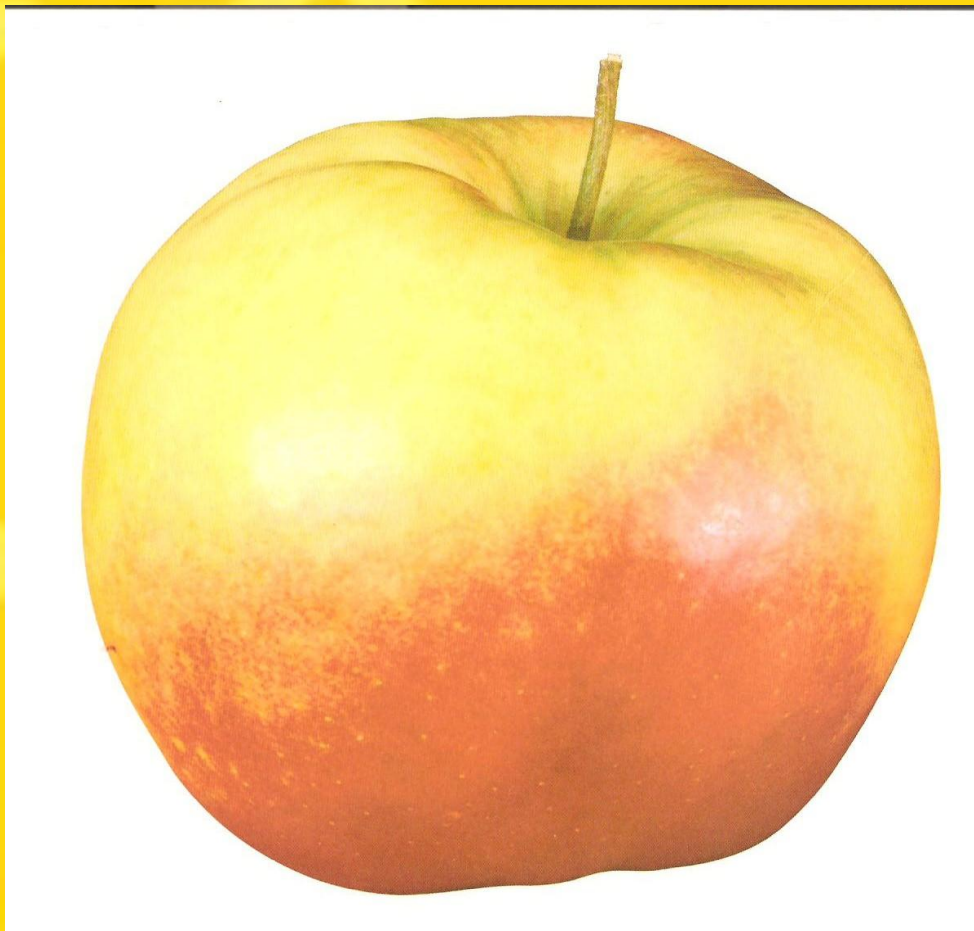
б

л

о

к

о



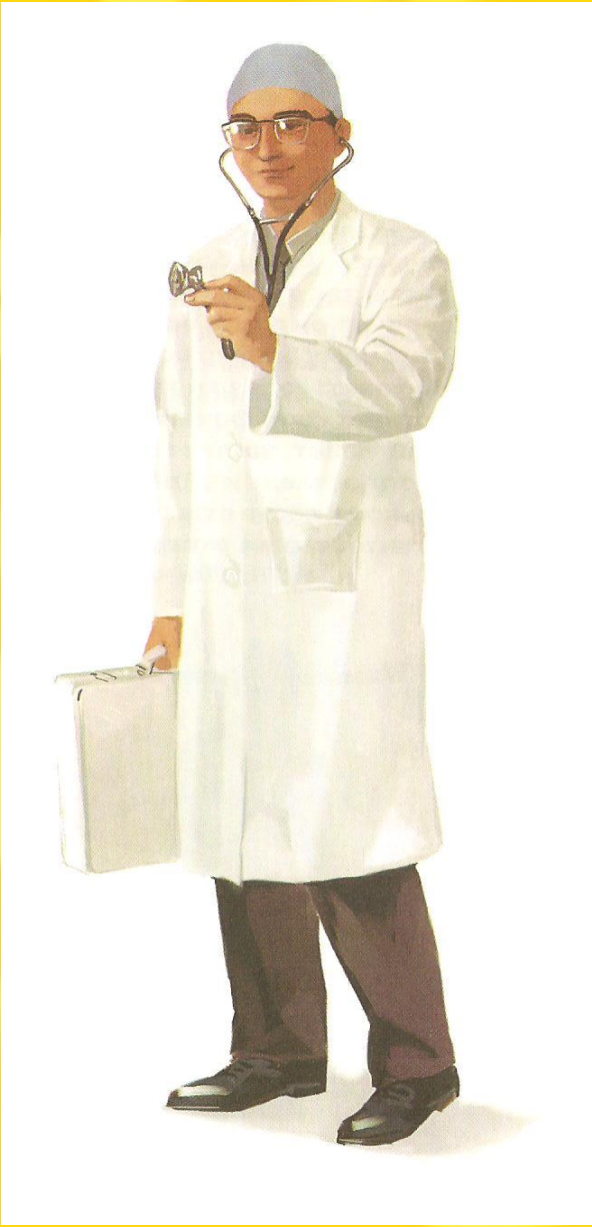
**«Овощи и фрукты-  
полезные продукты».**



**«Овощи- кладовая здо-  
ровья».**







# Пословицы:

1. Хорошего понемножку, сладкого не до сыта.
2. Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
3. Гречневая каша- матушка наша, хлебец ржаной- отец наш родной.
4. Если много съешь- то и мёд горьким покажется.
5. Наелся, как бык, не знаю, как быть.
6. Когда я ем, я глух и нем.

**Тема урока:**

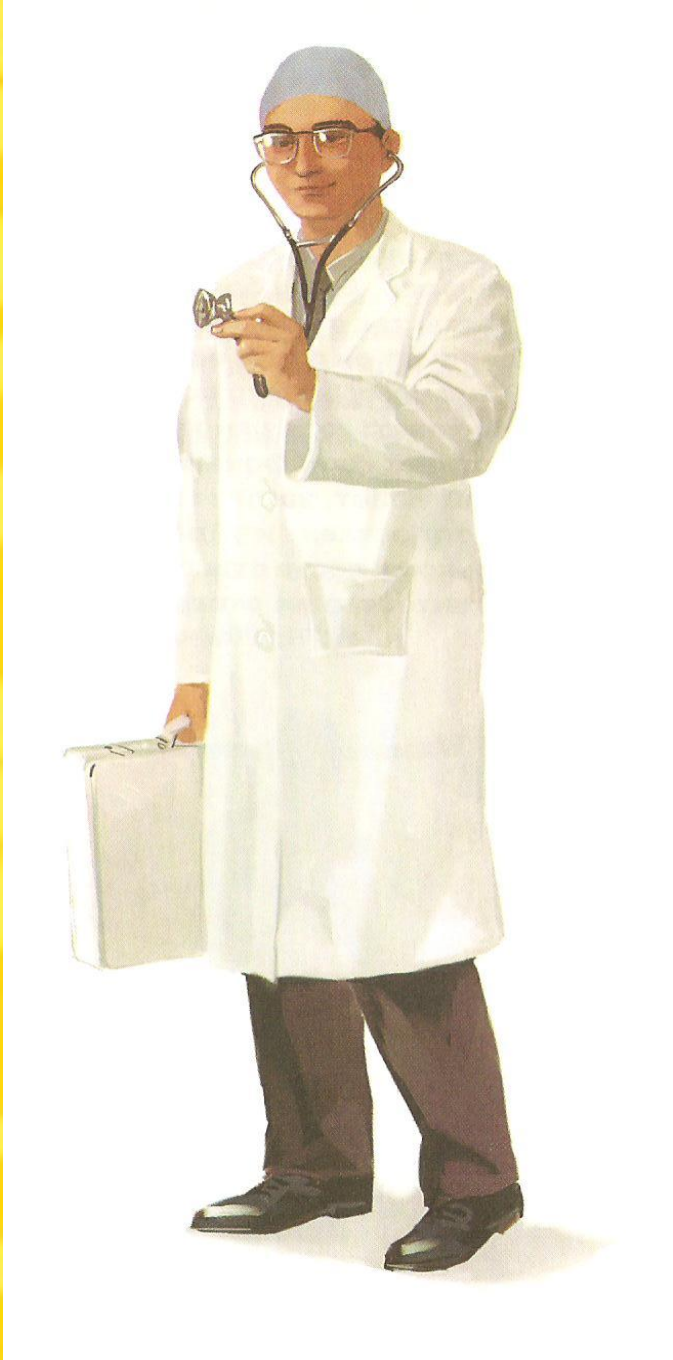
*"Правильное питание".*

## **Знать:**

- 1. Что такое правильное питание?**
- 2. Правила питания.**

## **Уметь:**

- 1. Выбирать полезные продукты.**

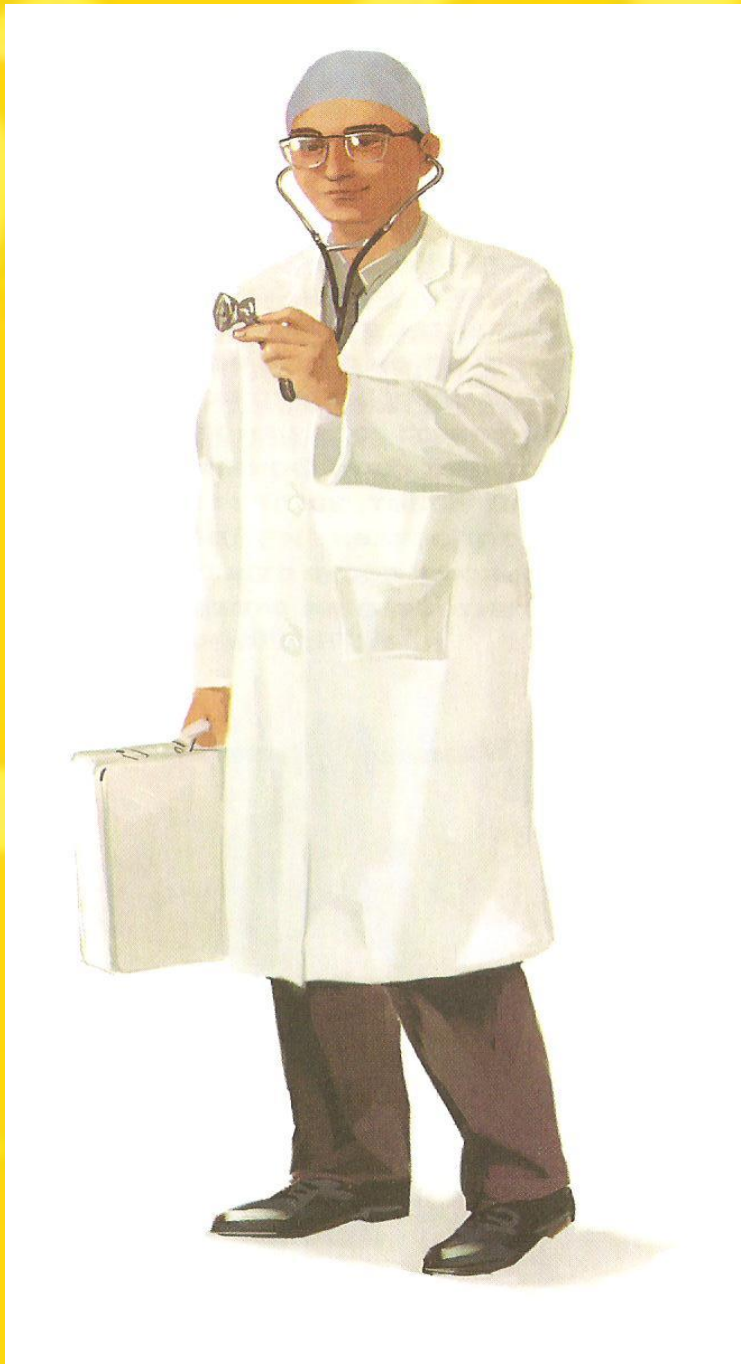




# Витамин

Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 грамм овощей и фруктов.

**«Завтрак съешь сам,  
обед раздели с другом,  
ужин отдай врагу».**



# Физкультминутка:

Я с горы на лыжах еду,

Мишка кубарем летит.

Прибежали мы к обеду

И пришёл к нам Аппетит.

Вместе с ним за стол мы сели,

С Аппетитом всё мы съели.

Приходи к нам, Аппетит!

Наша мама говорит,

Что хороший Аппетит

Никому не повредит.



**Аппетит-**

**желание есть.**

# Неполезные продукты:

Чипсы

Кириешки

Кола

Фанта

Торты

Шоколад

# «Золотые правила питания».

1. Перед едой всегда тщательно мойте руки.
2. Главное – не переешьте.
3. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
4. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
5. Не разговаривайте и не читайте во время еды.
6. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив тех, кто принял участие в создании продуктов из которых приготовлена пища.
7. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.

# **Домашнее задание(по выбору).**

- 1. Подобрать пословицы и поговорки о правильном питании, здоровой пище.**
- 2. Составить меню на день для своей семьи.**
- 3. Подготовить сообщение на тему «Правильное питание».**