«Целебная сила трав, плодов и овощей»

(урок - путешествие)

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы отправимся в небольшое путешествие. И будем путешествовать по миру здорового образа жизни.

Щедрая наша земля. На ней произрастает сотни тысяч разнообразных растений. На огромных полях, лугов, лесах точно золотые россыпи, разбросаны дикорастущие растения.

А в садах и огородах поспевает множество овощей, ягод и фруктов. А знаете ли вы, что среди всех этих деревьев, кустарников, трав есть у вас друзья? Они обладают лечебными свойствами и содержат в себе витамины, полезные для организма.

Слайд: 2

 Лес, поля – здоровья царство:

Здесь кругом растут лекарство:

Почка, стебель, лист и ветка –

Это лучшая таблетка

Учитель: Здесь мы встретимся с удивительными жителями царства Флоры (растительный мир). Эти жители лекарственные растения.

Знаете ли вы, какие растения называют лекарственными и почему их еще называют «зеленой аптекой»

(Дети отвечают)

Слайд: 3 Ландыш

Наша страна богата лекарственными растениями. В лесу можно встретить ландыш, из которого изготавливают лекарство для сердца.

Слайд: 4 Валериана

На лесных опушках растет валериана, которая входит в состав успокоительных средств.

Слайд: 5,6, 7.

На лугах – зверобой, ромашка, одуванчик и множество других трав. В лесу, в поле, на лугу даже у тропинки или у пыльной дороги – всюду растут «лекарства». Только надо знать их и уметь ими пользоваться.

Вот и посмотрим, насколько хорошо вы ориентируетесь в мире лекарственных растений.

Слайд: 8

(Найдите правильный ответ)

!. Какая из трав является хорошим ранозаживляющим средством?

а) Кровохлебка

б) крапива

в) подорожник

Слайд: 9

Слайд: 10

2. Эта трава является эффективным средством для полоскания горла.

а) Календула

б) девясил

в) лопух

Слайд: 11

Слайд: 12

3. Какой целебный цветок является предком всех роз?

а) Одуванчик

б) Шиповник

в) Ромашка

Слайд: 13

Слайд: 14

4. Растение, обладающее успокаивающими свойствами,

 народе зовется « кошачьим зельем», так как кошки очень любят его запах и даже

едят его листья.

а) Валериана

б)зверобой

в)полынь

Слайд: 15

Слайд: 16

5. Цветы этого растения применяют в

 качестве чая при простудных заболеваниях.

а) Пижма

б)липа

в)солодка

Слайд: 17

Учитель: теперь отправимся в путешествие в садовый огород.

Слайд: 18

« Овощи, ягоды и фрукты – весьма

 полезные продукты»

Слайд:19

Посмотрите, что природа

Вам готовит с огорода:

Для салатов и борщей –

Много спелых овощей.

Фрукты – радость для ребят,

Их в садах для вас растят.

Мы к столу их подадим,

Фрукты свежими съедим

Слайд:20

(Найди правильный ответ)

1. Эту полезную ягодную культуру называют еще «ягодой солнца».

1. Брусника

2. Виноград

3. рябина

Слайд:21 Виноград -– по праву можно назвать ягодой солнца, вбирающей в себя его тепло, свет и энергию. Стоит попробовать настоящий виноград и сразу чувствуется эта энергия в необыкновенном вкусе и разнообразии сортов.

Слайд: 22

2. Это профилактическое средство рекомендуется при авитаминозах

и атеросклерозе. Оно обладает мочегонным, желчегонным, антитоксическим,

Противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действиями.

Слайд:23

Лимон- Наибольшим лечебным эффектом обладает витамин С в лимоне. Витамин С содержится в лимоне в наибольшем количестве, причём в его кожуре витамина С больше, чем в мякоти. Он незаменимый участник синтеза белка, участвует в процессах кроветворения, усиливает свойство лейкоцитов уничтожать микроорганизмы, тем самым ускоряет процесс выздоровления при простудных заболеваниях, ускоряет заживление ран и срастание костей

Слайд: 24

3. Это растение очищает почки и мочевой пузырь,

 стимулирует пищеварение

1. Баклажан
2. киви
3. арбуз

Слайд:25

Арбузы знамениты своими мочегонными свойствами при устранении отёков, причиной которых являются сердечнососудистые отклонения и болезни почек. Арбузный сок является источником фруктозы, которая в отличие от обычного сахара организмом усваивается быстрее. Чрезвычайно полезен арбуз тем, что в присутствии его клетчатки усиливается работу кишечника, и быстрее выводится избыток холестерина

Слайд: 26

4. Какой овощ содержит наибольшее

 количество каротина?

1. Огурец
2. морковь
3. помидор

Слайд: 27

Морковный сок и тертая морковь оказывают общеукрепляющее действие. Они очищают кровь, выводят из организма токсины и вредные вещества, нормализуют обмен веществ, повышают активность всех внутренних органов. Употребление моркови полезно при авитаминозе и малокровии

Слайд: 28

5. Это растение содержит летучие вещества – фитонциды.

Они уничтожают возбудителей таких опасных заболеваний,

как туберкулез, дифтерия, Грипп и других.

 Древние греки считали это растение пищей бедняков,

 при этом Пифагор назвал его « царем среди приправ»

1. Болгарский перец
2. Чеснок
3. горох

Слайд: 29

Чеснок полезен для клеток человека и используется, как источник энергии для вашего организма. В одно головке насчитывается порядка четырех сот полезных веществ. Также присутствуют антиоксиданты, которые защищают наш организм от старения. Снижает уровень холестерина в крови

Слайд: 30

6. Масло из этого растения обладает бактерицидным,

 болеутоляющим и ранозаживляющим действием.

1. Подсолнух
2. кукуруза
3. облепиха

Слайд: 31

Облипиха- В народной медицине часто используется сок облепихи, масло, сироп, водные и спиртовые настойки. Принимать облепиху внутрь полезно при язве желудка и пищевода.

  Масло облепихи используется для лечения различных болезней кожи, плохо заживающих ранах. Водные настойки применяют наружно при поражениях кожи. При ревматизме очень полезен компресс из листьев растения

Слайд: 32

7. Это лекарственное растение рекомендуется

при ожирении, Гипертонии, заболеваниях печени

 и почек. Оно улучшает жировой обмен,

Способствует укреплению капилляров.

1. Свекла
2. Цветная капуста
3. редис

Слайд: 33

Свекла полезна и при заболеваниях печени. Свекла способствуют укреплению стенок капилляров. Вещества, содержащиеся в корнеплодах, оказывают сосудорасширяющее, противосклеротическое и успокаивающее действие. Они способствуют выделению избыточной жидкости из организма и необходимы для нормальной работы сердца. Свекла рекомендуется для профилактики и лечения гипертонии, атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Слайд: 34 Витамины

Учитель: Полезные вещества, которые содержатся в большом количестве в овощах и фруктах.

Мы пришли сюда, в страну витаминов, чтобы узнать побольше о пользе овощей, фруктов, ягод, а также познакомиться с витаминами, которые в них содержатся. Ребята к нам приехали гости. Давайте послушаем полезные советы наших гостей-витаминов.

(Выступление детей)

Витамин А

У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня – витамина А. а найти меня легко – в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.

Петрушка с щавелем полезны –

Известно вам как дважды два.

В рябине, луке, облепихе

Есть витамины группы..А

ВитаминВ 1

Ну а если вам не хватает нас, витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, творог, сыр, яйца. А чтобы определить, что вам не хватает витаминов