

Урок здоровья

«Путешествие в страну полезных продуктов- яблоневый сад»

Разработала Бойко Е.А.
учитель начальных классов МБОУ СОШ №2

Технологическая карта

Тема	Урок здоровья. «Путешествие в страну полезных продуктов - яблоневый сад». Учимся задавать вопросы, выдвигать гипотезы	
Цель темы	- формировать у детей представление о яблоке как обязательном компоненте меню; - знакомить с видами и технологией приготовления блюд, их пользе для детского организма; - учить задавать вопросы в ходе исследования, получать информацию из разных источников знаний; - научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами социума.	
Планируемый результат	Предметные умения	УУД
	Научатся использовать лечебные и витаминные продукты; - задавать вопросы и искать на них ответы в разных источниках; - сознательно относиться к выбору продуктов питания как фактору здоровья; - разовьют чувство товарищества, взаимопомощи, интерес к полезной пище; - научатся сохранять свое здоровье	<i>Личностные:</i> ценить и принимать такие ценности: «здоровье», «здоровое питание», «природа», «настоящий друг». <i>Регулятивные:</i> следовать режиму организации учебной деятельности, определять цель и план учебной деятельности, оценка своего здоровья и своей деятельности. <i>Познавательные:</i> определять умения, которые будут сформированы, отвечать на вопросы, самим задавать, находить информацию о полезных продуктах, сравнивать и группировать объекты по нескольким основаниям, пересказывать прослушанное. <i>Коммуникативные:</i> участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения, читать вслух и про себя
Основные понятия	Здоровье, лечебные и витаминные продукты, витамины; Гипотеза исследования	
Организация пространства		
Межпредметные связи	Формы работы	Ресурсы
Окружающий мир (знание о	Фронтальная, в малых группах, индивидуальная.	Компьютер, детские

культурных растениях и их полезных свойствах). ОБЖ (знание и применение правил техники безопасности и здорового образа жизни). Литературное чтение (работа с литературными источниками) Развитие речи (обогащение словарного запаса учеников). Физкультура (снятие усталости и утомления во время занятия)		энциклопедии, книга В. Скребцовой «Фрукты – полезные продукты», карточки для обозначения хода исследования, карточки с памятками, блокноты для индивидуальной работы. На занятии присутствуют: классный руководитель учащихся 2 класса, школьный повар и медсестра. Таблицы по ТБ. Мультимедийная презентация Конторки для смены поз
	План урока: 1.Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». 2.Постановка темы и целей урока. 3. Повторение по теме «Здоровый образ жизни». 4. Игра «Черный ящик». 5. Оздоровительная минутка «Деревце» (для укрепления осанки) 6. Практическая работа 7. Разминка – игра «Яблоня» (для снятия мышечного напряжения) 8. Эксперимент (Работа в группах) 9. Гимнастика для глаз 8. Практическая работа «Яблоня решений» 8. Валеологический самоанализ здоровья (индивидуальная работа) 9. Итог урока.	Девиз урока: «Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам».
I этап. Мотивация к деятельности		

Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Цель – эмоционально настроить детей на изучение темы 2. Постановка темы и целей урока.	В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит, греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глазки, представьте в своём сердечке маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляем к звёздочке лучики, которые несут здоровье, добро, радость, тепло, свет и ласку. Звёздочка выросла, стала большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем вокруг. Улыбнитесь друг другу, пожелайте добра и здоровья. Чувствуете, как лучики побежали по классу? Это солнце внутри нас! С каким настроением вы начинаете урок ? «Просигнальте» мне смайликами. (Дети поднимают карточки-смайлики с мимикой настроения) Урок хочу начать с притчи. Послушайте. Одному мудрецу задали вопрос: Что для человека важнее всего-богатство или слава? Он ответил: Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля. А другой предупреждал: Мы замечаем, что самое ценное для нас - это здоровье, только когда его у нас уже нет. Вы прислушались к словам мудрецов и поняли, что сегодня мы продолжим разговор о нашем здоровье. Девиз урока: «Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам». - Определите цель урока, используя опорные слова: <i>Научиться быть</i> ... <i>Учиться помогать ...</i> Цель нашего урока – ...
--	--

II этап. Учебно-познавательная деятельность

Последовательность изучения	Обучающие и развивающие задания	Деятельность учащихся
1. Актуализация знаний учащихся		
Цель – актуализировать знания учащихся о здоровье	-Ребята, а что такое здоровье? (Здоровье- это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.) - Чему мы учились на уроках здоровья? (Учились любить всё и всех вокруг, любить свой организм, заботиться о нём) -Вы знаете, чтоб тело было красивым, его нужно тренировать. Но достаточно ли только тренировок? Обсудите в группах, что должен делать человек, чтоб не болеть, быть сильным. После обсуждения мы запишем памятку на доске.	Принимают учебную задачу. Осуществляют решение учебной задачи. Выполняют правила работы в группах. Участвуют в диалоге.

	<i>Соблюдение режима дня.</i> <i>Правильное питание.</i> <i>Отказ от вредных привычек.</i> <i>Двигательный режим на свежем воздухе.</i> <i>Выполнение правил гигиены.</i> <i>Закаливание.</i> - Молодцы! Все группы работали активно! Сделайте вывод: Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.	Принимают участие в определении вывода .
2. Расширение знаний об окружающем мире		
Цель – сообщить учащимся знания о роли правильного питания как факторе здоровья Игра «Черный ящик»	- А вот послушайте, что утверждает герой стихотворения: Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыряться, Песни петь, дружить, смеяться, Чтоб расти и развиваться И при этом не болеть Нужно правильно питаться С самых юных лет уметь. Вывод: правильное питание – залог здоровья - Сегодня у нас пойдет речь об одном продукте, который находится в этом черном ящике. Здесь лежит то, что в греческой и римской мифологии является символом любви и красоты, а в русских сказках обладает волшебной силой. Оно изображено на 80-ти официальных гербах, то есть широко распространено в геральдике. Оно было мерой многих вещей, и, когда в средневековой Европе появлялся очередной заморский «фрукт», его первым делом сравнивали с этим предметом: помидор, например, называли «золотым ... (яблоком)», а картошку – «чертовым ... (яблоком)». "Знак качества" настоящего ... – червячок, потому что он всегда выбирает только лучшие экземпляры. - Правильно – это яблоко. А как яблоко связано с темой нашего урока? Выдвигаем гипотезы.	Слушают стихотворение, делают вывод. Анализируют информацию Предполагают о содержимом ящика Определяют объект изучения – яблоко. Выдвигают гипотезы, делают вывод
Физминутка 1 для укрепления осанки	Я проснулся, я здоров И к работе я готов. Голова моя светла, Отдохнула до утра Мышцы стали все сильнее, Каждый орган здоровее.	Выполняют физические упражнения

	Нервы крепкие, стальные, Как пружинки заводные, Руки, ноги – всё в движение, Вот и снято напряжение Влево, вправо повернусь, Солнцу низко поклонюсь.	
3. Практические наблюдения		
Цель – организовать наблюдение и сравнение двух разных сортов яблок по алгоритму.	- Сейчас мы с вами попробуем стать наблюдателями. - Как вы понимаете, что значит наблюдать? - Свои ответы обоснуйте. <i>Вывод:</i> наблюдение – это самый популярный метод исследования, применяемый в большинстве наук. В повседневной жизни обычным человеком наблюдение используется постоянно. Учёные для наблюдений могут использовать различные приборы и приспособления – микроскопы, измерительные приборы. Демонстрация приборов (<i>слайды</i>) - Напомните, что значит сравнить? (найти общее и различие) - Назовите общее этих двух яблок. Назовите их различие. - Произвели ли вы полное сравнение? Почему нет? (не знаем их вкуса, твёрдое яблоко или мягкое) Учащиеся начинают предполагать и называть их вкусовые качества. - Уверены ли вы в своих ответах? Почему нет? - Что предлагаете сделать? (проверить) - Как можно проверить? (откусить) - Обратите внимание, как вы исследовали яблоки: вместе или по одному? - Какой шаг нужно вначале сделать, чтобы сравнить яблоки? (выделить их свойства и признаки по одному). - Какой шаг второй? (определить элементы сравнения). - Назовите следующие шаги (определяем сходство и различие). Чтобы сравнить что-либо, необходимо: 1. Выделить признаки и свойства каждого предмета. 2. Определить элементы (параметры) сравнения.	Воспринимают информацию, объясняют понятие Читают памятку, обосновывают ответы ПАМЯТКА 1. Учись наблюдать 2. Учись высказывать свою точку зрения 3. Учись доказывать свою точку зрения. 4. Учись анализировать. Исследуют (наблюдают, сравнивают, сопоставляют) свойства яблок (состав, цвет, прочность), определять сорта по форме, по цвету и вкусу. Осваивают приемы сравнения, правила работы в группе Определяют параметры сравнения Делают заключение

	3. Находим общее. 4. Находим различие. 5. Делаем вывод. <i>Подводим учащихся к следующему заключению: сравнивать разные предметы – это одно и то же, т.к. соблюдается одинаковая последовательность шагов.</i> - Выделив свойства яблока, может ли человек это знание использовать? <i>Проводится обсуждение.</i> - Вы высказывали свои ГИПОТЕЗЫ о применении предмета на основании знаний о его свойствах. - Что означает слово ЭКСПЕРИМЕНТ? <i>Учащиеся вспоминают определение понятия ЭКСПЕРИМЕНТ.</i> <i>На данном этапе возможны проведения опытов:</i> Опыт 1. - Как узнать, какое из этих яблок самое полезное? <i>Далее проводится анализ:</i> - Что вы сейчас делали? (выдвигали гипотезы). Докажите (Мы только предполагаем). - Какой будет следующий шаг, чтобы снять эти догадки? (Проверить). - Каким образом? Дети предлагают разные способы и выбирают наиболее рациональный, точный. - Можно ли вашу версию проверить? На что указывают ваши догадки? (ЧТО можно проверить и КАК можно проверить) 1. Определить вкус яблок, цвет, форму. 2. Сделав разрезы, определить какое яблоко быстрее изменит цвет. <i>После проверки учитель с помощью вопросов подводит учащихся к выводу:</i> 1. Форма зависит от сорта. 2. Вкус от наличия сахара и витамина С. 3. Цвет изменятся от наличия микроэлемента железа. <i>Опыт 2 (познавательный)</i> - Перед вами колба с водой, яблоко и апельсин. Давайте проверим, какое из них утонет?	Делают заключение Высказывают гипотезы Дают определение понятию эксперимент Участвуют в групповой работе Проводят простые опыты Предлагают способы, выбирают рациональный. Анализируют и делают выводы Проводят опыты,
--	--	---

2. Проводим опыты на определение свойств яблок Физминутка 2 (снятие напряжения) Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре стоит один ребенок — «яблоня». Дети останавливаются, на каждую строку загибают по одному пальцу на обеих руках. Опускают руки, пожимают плечами. Эти слова произносит ребенок-яблоня». Дети разбегаются, ребенок-яблоня» пытается их запятнать.	(Выдвигаются гипотезы) - Почему они не утонули? (Гипотезы и выводы) Разминка «Яблоня» — Яблоня! Яблоня! Где же твои яблоки? Заморозил их мороз? Или ветер их унес? Или молния спалила? Или градом их побило? Или птицы поклевали? Куда они пропали? — Не морозил их мороз, И не ветер их унес, Не спалило их огнем, Града не было с дождем, Птицы их не поклевали... Дети оборвали! - Хорошо или плохо поступили дети?	выдвигают гипотезы, делают выводы. Выбирают водящего — «яблоню» Принимают участие в игре-разминке
--	--	---

4 этап. Исследование в группах

1.Сообщение плана работы

Цель – формировать у учеников умения проводить работу в группе	<i>Цель:</i> Узнать, для чего нужно яблоки? <i>Задачи:</i> - узнать, что готовят из яблок; - узнать, в чем польза яблок; - узнать, кому нужны яблоки. <i>Гипотезы:</i> яблоки нужны: - чтобы приготовить блюда;	Планируют и осуществляют работу на основе слайдов и текстового плана, сопоставлять
---	--	--

	- чтобы вскармливать малышей; - чтобы быть здоровым; - чтобы утолить жажду Где будем искать ответы на эти вопросы? <i>План исследования:</i>  - подумаем сами  - спросим взрослых у людей  -  прочитаем в книгах  - узнаем в Интернете - проведем эксперимент - Что вы теперь знаете о яблоках? (Они вкусные, полезные, красивые и т.д.) Молодцы, но этот плод заслуживает того, чтобы о нем знать гораздо больше. Я предлагаю изучить этот вопрос. Для этого мы поработаем в группах. Помогать нам будут наши гости-консультанты. Все, что вы узнаете, себе помечайте в блокнотик любым знаком, чтобы потом всем детям об этом рассказать. 1 группа – работает с поваром Что готовят из яблок? (Делают записи и зарисовки в блокнотах) 2 группа – работает с медсестрой Чем полезны яблоки? Что можно вылечить с помощью яблок? (Делают записи в блокнотах) 3 группа работает с энциклопедиями самостоятельно Как появилось культурное растение – яблоня в садах человека (Делают закладки в книгах) 4 группа – Интернет – под руководством учителя Находим информацию о полезных свойствах яблок. (Можно работу провести по сказкам Л. Скребцовой Приложение 1 и 2) Учащиеся работают в малых группах. Работу возглавляет ответственный за группу. Учитель	эти виды планов. Находят необходимую информацию Принимают участие в работе групп Выполняют гимнастику для глаз с помощью тренажера. Выбирают лидера группы
--	--	---

	осуществляет контроль.	
5 этап. Обобщение знаний		
Цель – научить школьников работать в группе, выполнять правила общения	- Удалось ли вам что-то нового узнать о яблоках? (да) Поделитесь новыми сведениями со всеми. 3 группа. Мы из энциклопедии узнали, что ... 2 группа. Мы рассмотрели яблоки, попробовав их, мы почувствовали знакомый сладковатый вкус с кислинкой. Очень вкусно! Еще нам рассказали, что яблоки составляют большое количество веществ полезных для роста детей. Яблоки– это водный раствор (сок), в котором находятся витамины и микроэлементы. Им можно утолить жажду, когда очень хочется пить. 1. По яблоку в день – и доктор не нужен. 2. Яблоки ешь просто – доживешь лет до ста. 4 группа Люди употребляют в пищу яблоки издавна. В пещерах древних людей находили обуглившиеся яблоки. ... 1 группа «Добрый повар стоит доктора» - говорит нам пословица. Отвечая на наши вопросы, повар школьной столовой рассказала нам о том, как много разных блюд можно приготовить из яблок. Например Быстро запеченное яблоко - яблоки - 2 шт. - любой йогурт - 125 г. - корица и изюм - по вкусу. (Приложение 2) Очистить от кожуры верхнюю треть яблока, удалить семена, завернуть в пластиковый мешочек и на две с половиной минуты положить в микроволновую печь. Остудить, полить йогуртом, посыпать корицей и изюмом. Дала нам совет: при нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой можно съесть яблоко; Резерв. Прочитать сказки «Фея райского сада» (Приложение 1) »Принцесса яблонь» . (Приложение 2.) Итак, подведем итог нашего исследования. Удалось ли нам узнать для чего нужны яблоки? (да)	Рассказывают, используя прочитанные произведения и услышанную информацию. Фиксируют полученную информацию в блокнотах Слушают новую информацию, наблюдают, оценивают работу одноклассников

	Все ли гипотезы нашли свое подтверждение? (да)	
6 этап. Оценка результатов деятельности		
Цель – формировать у школьников самооценку.	- Сегодня мы работаем с плакатом «Яблоня решений». Это волшебное дерево имеет разные очертания слева и справа. На нём могут созреть плоды, которые вы любите, и может, не вырасти ничего. Корни этого дерева – это ваши решения, а плоды – результат решений: сочный плод или сухая мёртвая ветка. Всё зависит от вас! Например, вы решили, что будете есть много сладкого, солёного, острого, жирного, так всё это любите. Тогда ваш выбор в левой части дерева, это один из чёрных, засохших корней, который имеет сухие, мёртвые ветки. Если вы принимаете решение – рационально и разнообразно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, то ваш выбор – корень с правой части дерева, мощный, живой, наполненный соками, питающий всем необходимым плоды и листья. В итоге эта сторона дерева – ярко-зелёная, с красивыми здоровыми плодами. - Нарисуйте на листе бумаги «Яблоню ваших решений». Над одним из корней слева или справа напишите, что выбираете вы. Внимательно посмотрите на рисунок: что же можно ожидать от такого решения? (Могут вырасти листочки, дерево зацветёт, затем появятся вкусные плоды или же просто всё погибнет. Жизни не будет. Я могу всё решить только сам) Дети рисуют. Ребята, давайте посмотрим, что у вас получились. Дайте оценку своей работе, своему самочувствию. Каждая группа дает оценку своему настроению. Почему у нас сохранилось хорошее настроение и отличная работоспособность? Подведение итогов.	Как мы работали на уроке? Слушают информацию учителя Принимают решение Рисуют «Яблоню решений» Дают оценку своей работе, своему здоровью, настроению.

Приложение 1.

Сказка «Феи райских садов»

Когда на земле зацветают фруктовые сады, прилетают в них из небесных райских садов феи. Наряжаются феи в белые, розовые и пурпурные лепестки цветущих деревьев, умываются их чистой росой, а порой сладко спят в цветах, убаюканные любимым ароматом. В давние времена люди дружили с феями: приводили в порядок свои сады и надевали чистые одежды. Если фею радовал сад, она целовала каждое деревце, чтобы на нем выросли самые целебные плоды. Но если фею на земле никто не ждал, она сразу же возвращалась на небеса и грустила до следующей весны. Обрушивались тогда на сад беды: вредители, болезни, град.

Со временем феи все чаще грустные с земли возвращались: люди перестали верить в чудеса, а фрукты с помощью химикатов начали выращивать. Положение стало настолько тревожным, что феи собрались на великий фруктовый совет. Они прилетели на маленький остров, затерянный в океане. Король этого острова, Фрукт Великий, развел на нем всевозможные сады. В его королевстве были открыты фруктовые школы, где дети учились выращивать фрукты. Даже в больницах на этом острове лечили только фруктами.

Феи уютно устроились в цветах своих любимых деревьев и попросили фею яблок записать на яблоневых лепестках все, о чем будет говориться. На совет были приглашены сам король и его первый советник. Совет открыла почтенная фея инжира. Она одна никогда не спала в цветах своего дерева, которое еще называют фиговым, потому что цветы у инжира прячутся внутри плодов.

— Все мы знаем, что фрукты — самая чистая пища на земле. Солнце непрерывно изливает на них потоки светлых сил, и они содержат в себе все необходимое для здоровья человека. Однако люди разлюбили фрукты. Пусть король и его советник расскажут нам, почему это произошло.

— Многоуважаемая фея, ваше заявление кажется мне странным, — ответил советник, — кто же не любит сочные яблоки, сладкие груши и медовые дыни?

— Не все так просто, уважаемый советник, — заговорил король. — Из целебной и питательной еды фрукты превратились в сладкий десерт. Нужно рассказать правителям всех стран, как важны фрукты для здоровья людей. Недаром, у нас королем становится лишь тот, кто вырастил сад. Мы можем послать в другие страны садовников, преданных делу фруктов, чтобы они доказали всем их великую силу.

Феи осыпали короля лепестками фруктовых цветов в знак восхищения перед его мудрым решением. Однако белоснежная вишневая фея предупредила:

— Боюсь, другие страны не послушают вас, король. Ваше государство маленькое, а люди сейчас уважают только большие государства.

— Нужно рассказать людям о практической пользе фруктов. Люди обожают из всего извлекать выгоду, а на одном квадратном метре земли фрукты дают больше пищи, чем любой другой продукт, — вступила в разговор фея бананов, потрянув желтыми кудрями.

— Не всегда, — печально произнесла фея винограда, переливаясь желтыми, красными и фиолетовыми оттенками. — Сахарной свеклы и тростника собирают больше, чем винограда с такой же площади.

— Люди гонятся за количеством и получают болезни, — заметила нежно-оранжевая фея абрикоса. — Сахар-рафинад очищен от многих полезных веществ и приносит больше вреда, чем пользы.

— Нужно объяснить людям, что целебный фруктовый сахар усваивается лучше любого другого и дает намного больше энергии роста и жизни, — предложила ученая финиковая

фея, одетая в коричневое платье и накидку из перистых листьев. Фея яблок, еле успевая записывать мудрые мысли фей, поставила большой восклицательный знак после ее слов.

— Раньше люди были другими, — вспомнила фея винограда. — Ной после потопа сразу же посадил виноградник. Древние греки и римляне каждый день ели по два фруктовых блюда. Они сажали фруктовые деревья даже на крышах домов.

Тут на совет влетела запыхавшаяся гранатовая фея в пурпурном платье и сказала:

— Извините за опоздание. Я задержалась на старом гранатовом дереве в саду у одного мудреца. Он сочинял сказки, чтобы помочь людям разобраться в проблемах, а я навела ему вдохновение.

— Сказки, вот что нам нужно! — в один голос воскликнули обрадованные феи.

— Сказки любят дети, а они чувствуют все лучше взрослых, — этими словами закончила совет яблонева фея. Все согласились с ней и написали на лепестках своих любимых цветов эти фруктовые сказки. Записи были переданы королю Фрукту Великому, который перевел их с языка фей для этой книги.

Так закончился первый на земле великий фруктовый совет. А дальше... Как сказала почтенная фея инжира: «Тем же, кто нас услышит, мы подарим все самое лучшее, что могут подарить фрукты!»

Л. Скребцова

Чем фрукты, выращенные в своем саду, отличаются от фруктов, купленных в магазине?

- Если бы вы были правителем, что вы предприняли бы, чтобы люди в вашей стране ели больше фруктов и фрукты были дешевле?
- Если бы у вас был фруктовый сад, какие фрукты вы в нем выращивали бы, и почему?
- Нарисуйте портрет фруктовой феи своего любимого фрукта.

Приложение 2.

Сказка – притча "ПРИНЦЕССА ЯБЛОНЬ"

Л. Скребцова

Жила на свете принцесса Помелла. Она никогда не капризничала, как другие принцессы, а целыми днями трудилась в саду. Прекрасный сад Помеллы был царством яблонь. Осенью по ее приказу за ограду сада выносили огромные корзины яблок, и ими угощались все жители королевства. Однако король недовольно спрашивал:

— Разве королевское дело за садом ухаживать?

— Ах, папочка, я мечтаю вырастить яблоньку, которая не будет бояться засухи, мороза и фруктовых вредителей: тли да плодожорки. Чтобы яблочки на ней были румяные, сочные и хранились целый год, — отвечала принцесса.

— Фу, — морщился король, — почему у тебя голова занята грубыми яблоками, а не сладчайшими блюдами, достойными королевского стола?

Король каждый день устраивал во дворце роскошные пиры. Огромные торты, пирожные и конфеты едва помещались на столах. После этих пиров все страдали от болей в желудке. Но через день боли забывались, и король с королевой снова бодро отдавали распоряжения поварам.

Король с каждым днем толстел и походил на настоящую бочку. С кровати его поднимали несколько слуг. Вскоре он серьезно заболел. Консилиум знаменитых врачей поставил страшный диагноз — ожирение сердца и печени. Принялись лекари лечить короля сильными лекарствами, от которых у него началась чесотка. Тут у королевы резко подскочило

давление, и министры начали болеть один за другим. К тому же у всех начался сильный авитаминоз, потому что в течение многих лет во дворце не ели ни овощей, ни фруктов.

Управлять королевством стало некому. Тогда юная принцесса решительно посадила короля и весь его двор на строгую яблочную диету.

С утра она диктовала королевскому повару меню: «Завтрак — яблочный сок, обед — пюре из сырых яблок и яблочный чай, ужин — печеные яблоки». Король с королевой так ослабели, что у них не было сил возражать дочери, а министры во всем подражали королю. Помелла лечила больных отборными яблоками из своего сада, и через неделю король с королевой почувствовали себя лучше: прошли головные боли и отеки, снизилось давление, исчезли боли в сердце и печени. Королева со своими фрейлинами повеселели. Их тонкие талии и ножки снова шаловливо замелькали в королевских залах.

Яблочное меню помогло и министрам. Они помолодели и радовались непривычной легкости в теле.

Все поправились, но яблоки продолжали есть на завтрак, обед и ужин. Помелла обучила королевских поваров готовить из яблок самые разнообразные блюда. Из кислых яблок делали салаты и варили супы; кисло-сладкие — шли на компоты и соки; из сладких — готовили желе, пудинги и джемы. Помелла научила поваров даже печь яблочный хлеб.

Принцесса каждый день проводила яблочный совет, на котором рассказывала о чудесных свойствах яблок: «Сварите яблоки в молоке, растолките их и получившуюся кашу накладывайте на лицо. Каждый день отваром из яблоневых листьев полощите волосы. Если у вас появились ранки, особенно на губах, вам поможет каша из яблок с жиром. При первых признаках простуды заварите чай из яблоневых лепестков и пейте по стакану каждый час».

Фрейлины старательно записывали каждое слово принцессы и тут же бежали исполнять ее советы. Скоро во всем королевстве не осталось ни одной женщины с увядшим лицом. Король тоже с восхищением слушал свою мудрую дочь и издал указ: «Объявляю яблоню священным деревом нашего королевства и приказываю всем подданным посадить ее возле своего дома».

Вопросы и задания к сказке:

- Какие яблоки вам больше всего нравятся?
- Принесите несколько яблок разных сортов и попросите детей рассказать о яблоках все, что они знают.
- Что изменилось в характерах короля и королевы, после того как яблоки помогли им выздороветь?
- Представьте себя директором яблочного кафе. Разработайте меню из яблочных блюд.
- Нарисуйте яблоню, о которой мечтала Помелла, и расскажите о ней.

Быстро запеченное яблоко

- яблоки - 2 шт.
- любой йогурт - 125 г.
- корица и изюм - по вкусу.

Очистить от кожуры верхнюю треть яблока, удалить семена, завернуть в пластиковый мешочек и на две с половиной минуты положить в микроволновую печь. Остудить, полить йогуртом, посыпать корицей и изюмом.

Яблоко в «платочке»

- яблоки большие - 4 шт.
- слоеное тесто - 250 г.
- сахар - 1 ст. л.

- изюм - 8 ст. л.
- мед - 8 ч. л.
- яйцо (желток) - 1 шт.

Тесто раскатать так, чтобы можно было вырезать 4 квадрата размером 15х15 см. Яблоки помыть, вырезать сердцевину и наполнить массой из изюма с медом. Поставить яблоко в центр квадрата из теста и соединить сверху плоды углы. Желток смешать с 2-мя ложками воды и смазать этой смесью яблоки в тесте. Поставить их на противень и выпекать при 180°C приблизительно 50 мин.

Список используемой литературы:

1. Л.А. Обухова « 135 уроков здоровья или школа докторов природы» Москва «Вако» 2007
2. И.В.Персидская, Г.А. Фонова и др. « Классные часы в 1-4 классах» Волгоград «Учитель» 2007
3. Л. Скребцова . Сказки райского сада. Детский сайт.