**Урок окружающего мира во 2-А классе по программе**

**«Школа 2100»**

**Учитель: Князькова Г.Н.**

Тема: «Наше питание»

**Цели:**

* Формировать знания о составе пищи; обучать методам исследовательской деятельности;
* Развивать наблюдательность, любознательность, внимание, мышление; выработку активной жизненной позиции; коммуникативные умения;
* Познакомить учащихся с некоторыми продуктами питания с целью профилактики здоровьясбережения.

**УУД:** Развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместно-продуктивной деятельности. Умение извлечения необходимой информации из прослушанных текстов. Умение договариваться, находить общее решение. Поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств.

**Оборудование:** компьютер, интерактивная доска,  продукты питания для каждой группы, алгоритм работы по исследованию, таблица для ввода данных по исследованию у каждой группы, электронные презентации: «Наше питание», « О пользе супа», «Лук – полезный друг».

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

1. Мотивация

II. Изучение нового материала

1. Сообщение темы урока

2. Введение в тему.

– С.Я.Маршак написал много замечательных стихов для детей. Одно из них про волшебный край. Послушайте и скажите, хотели бы вы побывать в таком волшебном крае?

Есть волшебный край на свете,
Где бывают только дети.
Там на десять дней подряд
День рожденья у ребят.
И едят они в столовой
В эти дни не суп перловый,
Не лапшу, не вермишель,
Не овсянку, не кисель,
А клубничное мороженное.
По тарелочкам разложенное…
Там не ставятся отметки,
Вместо них ученику
Выдается по конфетке,
А подчас по пирожку.      *(С.Я.Маршак)*

– Хотели бы вы побывать в таком волшебном крае?
– Что бы вы еще хотели съесть? *(Кусочек торта, шоколад…)*
– А все ли это полезно нашему организму? *(Я думаю, что некоторые продукты могут нанести вред нашему организму и внутренним органам, если их употреблять в большом количестве или есть только …)*

3. Сообщение целей урока

– Сегодня на уроке мы познакомимся с питательными веществами и узнаем, как надо правильно питаться.

4. Состав пищи.

Вопросы:

– Подумайте, зачем мы питаемся? *(Для того, чтобы жить, двигаться, для того, чтобы хорошо работали внутренние органы: сердце, печень, легкие)*
– Приходилось ли вам испытывать чувство голода? Что вы при этом чувствовали? *(Сонливость, вялость, не желание общаться, думал только о еде, в животе бурчало, т.е. полный дискомфорт)*
– Скажите, а что человек получает при употреблении пищи? *(Питательные вещества)*
– Какие питательные вещества человек получает с пищей? *(Белки, жиры, углеводы и витамины)*

5. «Питательные вещества»

А) 1.Что такое **белки**? Для чего они?

 2.В каких продуктах содержится?

 3.К чему приводит недостаток и избыток белка в организме?

 4.Суточная норма школьника. (75-90 г)

**Белки** – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой материал детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

Белковая пища жизненно необходима человеку. Недостаток белка в организме приводит к общему ухудшению нашего состояния: падает иммунитет, снижается работоспособность. Ухудшается состояние кожных покровов, волос, ногтей; начинает пропадать мышечная масса тела, происходят сбои в работе печени, почек, [сердца](http://www.everlive.ru/food-for-your-heart-health/). Повышенное содержание белка в организме тоже ничего хорошего не сулит – сначала у человека ухудшается аппетит, затем нарастает нервное напряжение.

Б) 1.Что такое **жиры**? Для чего они?

 2.В каких продуктах содержится?

 3.К чему приводит недостаток и избыток жиров в организме?

 4.Суточная норма школьника. (80-90 г)

**Жиры** обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Жиры содержатся в продуктах животного происхождения: в мясе, твердых сырах, сливочном и растительном масле, сметане, животном жире, яйцах. Высокое потребление насыщенных жиров является фактором риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, повышенным уровнем холестерина. При недостатке в рационе жирной пищи начинаются сбои в работе центральной нервной системы, ослабевает иммунная защита организма, ухудшается зрение.

В) 1.Что такое **углеводы**? Для чего они?

 2.В каких продуктах содержится?

 3.К чему приводит недостаток и избыток углеводов в организме?

 4.Суточная норма школьника. (300-400 г)

**Углеводы** – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся известные тебе сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

Простые углеводы – глюкоза и фруктоза. Они в большом количестве содержатся во фруктах, овощах и конечно, полное изобилие этих углеводов в сладостях и мучной выпечке. Сложные углеводы– это целлюлоза, крахмал и гликоген. Их много в клубнях картофеля, в бобовых и зерновых, в мясе и орехах. Углеводы быстро поступают в кровь, и сразу же используются организмом в качестве источника энергии.

С переизбытком в питании углеводов– [лишний вес](http://www.everlive.ru/ideal-weight-calc%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80%20%D0%98%D0%B4%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B2%D0%B5%D1%81), ожирение, потеря активного интереса к жизни, нарушение обмена веществ, артериальное давление, сахарный диабет. Дефицит углеводов в организме провоцирует нарушение обмена веществ. Организм начинает возмещать недостаток энергии за счёт белков и жиров. Такая подмена приводит к повышенной нагрузке на почки, нарушению солевого обмена. Если подобная картина сохраняется продолжительное время, и это приводит к отравлению мозговых клеток.

6. В меню школьника должны входить не только белки, жиры и углеводы, но и витамины. Их много во фруктах и овощах.

- Про какие витамины вы можете рассказать?

**Витамин А** находится в зеленых частях растений, а также в овощах красного, желтого и оранжевого цвета. Например, морковь, абрикосы, перец красный, помидоры, зеленый лук. Этот витамин обеспечивает нормальную деятельность органа зрения, а также повышает устойчивость к заболеваниям кожных покровов и простудных заболеваний, что крайне важно для детей.

**Витамин В** содержится в стручковых, дыне, луке, хрене и чесноке. Он обеспечивает организм человека минеральными солями. В них содержится кальций, калий и фосфор. Минеральные вещества необходимы человеку для формирования скелета, мышечных сокращений. Богатые железом также сухой шиповник, айва, яблоки, сливы, абрикосы.

**Витамин С** играет огромную роль в процессах обмена, определяет невосприимчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Также благоприятно влияет на состояние сосудов особенно в сочетании с витамином Р, который отличается сосудоукрепляющим действием. Витамин С содержится в плодах шиповника, черной смородине, петрушке, капусте разных видов, томатах, зеленом луке, цитрусовых: мандарин, апельсин, лимон, грейфрукт. В зимнее время можно получать этот витамин за счет картофеля и квашеной капусты.

7. Витамины полезны и детям, и взрослым. Настя В. Расскажет о своём исследовании витаминного овоща – лука, поделится своими знаниями.

(Выступление Вислых Н.)

- Какой вывод для себя сделали?

8. Все ли продукты полезны?

- Диана и Настя провели опрос среди детей и взрослых о вредных продуктах.

- Что они выяснили?

9. Практическая работа.

– На столе каждой группы продукты питания. Необходимо исследовать питательные вещества, содержащие в этих продуктах, сравнить данные о содержании питательных веществ в разных продуктах. Результат исследования записать в таблицу. Сделать вывод и предложения.
– Работать будите по алгоритму, который находится на вашем столе   изучение алгоритма работы

1. Внимательно изучи данные содержания питательных веществ на упаковках различных продуктах.
2. Сравни данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.
3. Результаты исследования запиши в таблицу
4. Сделай вывод, какие продукты наиболее богаты белками, жирами и углеводами.
5. Предложения

10. Отчет групп по исследованию

– Наша гипотеза подтвердилась … (не подтвердилась…)
– Хорошие предложения. Надеюсь, что вы будите придерживаться этих советов.
– Ребята, а для чего мы провели исследование? (чтобы знать, как правильно питаться)

11. Правильное питание необходимо для полноценного развития школьника. Вы находитесь в школе с 8 ч 30 мин до 14 или 15 часов, поэтому необходимо обедать в столовой. Обед состоит из 1, 2 и 3 блюда. Саша А. провёл своё исследование. Он расскажет нам о своих наблюдениях за питанием одноклассников и поделится своими знаниями.

(Выступление Антонова А.)

- Какой вывод для себя сделали?

12. Гигиена питания

– К чему может привести неправильный прием пищи? (Плохой работе внутренних органов, серьезным заболеваниям, нежелание двигаться, плохое внимание, нежелание общаться, хорошо работать на уроках…)
– Что еще необходимо учитывать при приеме пищи? *(Правила питания, режим дня)*

**13. Итог урока**

- Какой вывод для себя сделали? Так как же правильно питаться?

(Правила питания на слайде)