**тема:  Разработка меню здорового завтрака.**

**Цель урока:** Познакомить учащихся с принципами здорового питания, научить составлять меню завтрака с учетом требований к здоровому питанию

**Задачи урока:**

* закрепить представления о  составе пищевых продуктов, их энергетической ценности, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей.
* научить учениц, пользуясь полученными сведениями составлять меню с учетом  своевременного и сбалансированного приема пищи.
* воспитывать культуру питания с соблюдением основных гигиенических требований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|               План урока |       Способы повышения здоровьесозидающего потенциала урока |  Направленность на компоненты ФГОС-2 |
| 1.Мотивация учебной деятельностиответы на вопросыЧто такое меню?Какое значение имеет завтрак в  меню человека?Как вы обычно завтракаете? Распределение по группам (с учетом способностей и возможностей учениц)На проекционном экране презентация    « Здоровое питание»  слайды 1,2 | Создание положительного эмоционального настроя на урокОрганизация отношений сотрудничества, взаимопомощи, поддержки между учащимися | формирование  мотивации к учению и познанию формирование рабочей группы для выполнения проекта с учетом общности интересов и возможностей будущих членов трудового коллектива; |
| 2. На проекционном экране презентация   « Здоровое питание». Слайды 3,4 демонстрируют  таблицу питания и принципы сбалансированного питания.Рассказ  учителя о пользе завтрака и правилах приема пищи | Активация познавательной учебной мотивации: формирование мыслительных операций, опора на личный опытНахождение практического применения учебного материала |   Понимание значения здорового питания для сохранения своего здоровья; |
| 3. Учащиеся  с помощью учителя отвечают на вопрос «Почему надо завтракать?» определяются принципы здорового питания (слайды 5-7) | Личностная ориентированность достигается через диалогическое взаимодействие учителя и учащихсяОказание учителем помощи и поддержки учащимся | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. |
| 4. Физкультминутка.Выполняются упражнения на укрепление плечевого, поясничного и шейного отделов позвоночника. | Профилактическая направленность: динамическая нагрузка проводится с помощью специально подобранного текста и соответствующих  ему упражнений | Понимание значения здорового образа жизни и способов укрепления здоровья |
| 5. Выполнение мини-проекта.Постановка проблемы, (слайды  9-12) Изучение перечня продуктов для здорового завтрака. | Создание условий для самодеятельности и совместной деятельности учащихсяПроектная деятельность | Овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач. Определение общей цели и путей ее достижения; распределение  работы при коллективной деятельности; |
| 6**.**Разработка проекта.Предварительно : учащиеся получили  карточки  с планами ответов  и перечнем продуктов . Проходит коллективное проектирование  вариантов меню, проделась  разработка презентаций.Учитель  контролировал разработку , оказывал необходимую помощь. | Создание условий для свободного выбора учащихсяОказание учителем помощи и поддержкиОрганизация отношений сотрудничества, взаимопомощи, поддержки между учащимися | Совершенствование уменийвыполнения учебно-исследовательской и проектной деятельности; умения применять технологии представления, преобразования и использования информации,применение элементов прикладной экономики при обосновании технологий и проектов.Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности. |
| 7.Защита проекта, (слайд 13)Выступление представителей каждой бригады.План защиты*:* Объявить название разработанного менюОбосновать выбор ( экономическая оценка, скорость приготовления, полезность)Технология изготовления одного из блюд проекта. Самостоятельно и объективно оценить выполненную работу. | Создание условий для оценочной деятельности | Развитие инновационнойтворческой деятельности обучающихся в процессе решения прикладных учебных задач;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; |
| 8.Закрепление материала.Ответы на вопросы:Почему надо завтракать?Назовите продукты для здорового завтрака.Как вы понимаете выражение  послужившее эпиграфом к нашему уроку. | Оценивание собственного ответа и рефлексия по поводу проделанной работы | Готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства; |
| 9. Подведение итогов урока.(слайд14,15).Домашнее задание.Разработать  меню здорового завтрака для своей семьи. | Обоснованное оценивание ответа учащегосяОпора на личный опыт учащихся |  Самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ. Готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства. |