**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 23**

**г. Коврова Владимирской области**

**Методическая разработка**

**урока окружающего мира**

**по теме « Здоровая пища»**

**(УМК « Школа XXI века)**

**1 класс**

Высоцкая

Ольга

Евгеньевна

учитель начальной школы

**2012 год**

**Цель**: формирование у учащихся понятия «здорового питания».

**Планируемые результаты:**

- **личностные:** развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- **метапредметные:** развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

**- предметные:** формирование норм здоровьесберегающего поведения. (убедить детей в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания)

**Ход урока.**

**1. Орг. момент.**

Раз, два, три

Слушай и смотри.

Три, два, раз

Мы начнем сейчас.

- Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся работать так, чтобы им было тепло и уютно рядом с нами. Пусть это солнышко согреет нас и поможет преодолеть те трудности, которые могут подстерегать нас на уроке.

***Слайд 1.***

**2. Эмоциональный настрой.**

***Слайд 2.***

Здравствуйте! –

Поклонившись, мы друг другу сказали,

Хоть были совсем незнакомы.

Здравствуйте!

Что особого тем мы друг другу сказали?

Просто здравствуйте,

Больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

- Почему же от слова здравствуйте, становится теплее и радостней? С каким словом связано слово «здравствуйте»? Вспомните материал прошлого урока. Что помогает человеку поддерживать здоровье? Сегодня мы продолжим разговор о том, что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

**3. Актуализация знаний.**

**-** Послушайте письмо, которое пришло к нам в класс:

Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси – кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон.

***Слайд 3.***

-Как вы думаете: будет ли такое меню способствовать быстрому выздоровлению Карлсона? О чем же мы будем говорить на уроке?

**4. Целеполагание.**

- Итак, тема нашего урока – “Здоровая пища”.

***Слайд 4.***

- Что же мы должны будем узнать при изучении этой темы?

Думаю, что пословицы помогут вам в этом разобраться.

– Хорошего понемножку, сладкого – не досыта.

– Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.

– Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

– Наелся, как бык, не знаю, как быть.

– Когда я ем, я глух и нем.

**5. Изучение нового материала.**

***Инсценирование стихотворения С. Михалкова « Про девочку Юлю, которая плохо кушала».***

Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!  
- Не хочу, мамулечка!  
- Съешь с колбаской бутерброд! -   
Прикрывает Юля рот.

- Супик?  
- Нет...  
- Котлетку?  
- Нет... -  
Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?  
- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -  
Тает Юля на глазах!

Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:  
Все едят - и зверь и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают,  
Утром завтракает Слон -  
Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.  
В норке ужинает Крот.  
Обезьянка ест банан.  
Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

-Для чего же человеку нужно есть?

- Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями .

***Работа в группах.*** (по рядам***)***

-Все мы знаем, что люди бывают разного телосложения,  
а давайте попробуем определить почему. (Каждой группе даётся определённый силуэт).

-Подумайте и дайте ответ на вопрос: какой пищей питался человек, изображенный на вашей картинке?

***Слайд 4.***

Знатоки здоровой пищи советуют нам: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: есть надо умеренно и разнообразно.

***Слайд 5, 6,7,8.***

- Что значит ***умеренность***?

- Сократу принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

***Слайд 9,10.***

- Что значит ***разнообразие***?

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным ( творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Какие же продукты необходимы нашему организму?

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда *(салат)*

Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*

Знай, корове нелегко  
Делать детям *(молоко)*

Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть *(сметану)*

Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех *(хлеб)*

Ты конфеты не ищи –   
Ешь с капустой свежей *(щи)*

За окном зима иль лето  
На второе нам – *(котлета)*

Ждем обеденного часа-  
Будет отварное *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – *(продукты).*

***Работа в группах.***

- Почему овощи и фрукты считают самыми полезными продуктами? Прочитайте информацию на карточках о витаминах (4 группы – A, B, C, D). Поделитесь с одноклассниками: что интересного узнали.

***Слайд 12.*** ***Витамин А***

У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам , конечно ,не хватает меня .Догадались .кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах ,в моркови ,салате ,шпинате ,икре .Я буду рад встрече с вами ребята !

***Слайд 13.Витамин В.***

Ну а если вам не хватает –витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб ,каши, молоко ,сыр, яйца. Как же определить ,что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало :ведь при нехватке нас у вас образуются трещины ,язвочки в уголках рта ,шелушение кожи…

***Слайд 14.Витамин С.***

А вот и я –самый популярный витамин .Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах , ягодах: в плодах шиповника ,в лимонах, капусте ,картофеле ,луке , укропе и т.д.Догадались ,кто я ?Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням ,то немедленно ешьте продукты с витамином С.

***Слайд 15.Витамин Д***.

Я- редкий ,но ,пожалуй ,один из самых важных витаминов –витамин Д ! Меня можно найти в сливочном масле ,в яйце , в говяжьей печени ,в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком .Как и всему живому ,вам для хорошего роста необходимо солнышко .А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь ,как рахит.

***Физминутка. Полезно – не полезно.*** (Полезный продукт – поднимают руки вверх с радостью, не полезный – приседают, прячутся )

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, жевательная резинка, укроп, куриное мясо, гамбургер, клюква, чипсы, шоколад.

-Многие дети любят газированную воду, лимонад, колу. Они считают, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду.

А давайте сейчас пронаблюдаем, почему болеет Карлсон. Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос»-происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно- ребенок может задохнуться или поперхнуться .

Ребята давайте поможем Карлсону, составим ему такое меню, от которого он сразу выздоровеет.

***Работа в группах ( составляем меню)*** – 4группы: завтрак, обед, полдник, ужин.

***Памятка о правильном питании .(Игра «Да – нет»).***

|  |
| --- |
| Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время. |
| Принимать пищу надо через каждый час. |
| В еде надо знать меру. Не переедайте! |
| Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. |
| Перед едой никогда не мойте руки. |
| Перед сном надо много есть, пить. |
| Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. |
| Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |
| Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. |
| Во время еды разговаривайте как можно больше. |

Самопроверка по варианту учителя.

***Обобщение « Исправь ошибки». Работа в парах.***

Дорогой друг,

Если хочешь быть здоров, то питайся однообразной пищей. Больше ешь булочек, сладостей, особенно если ты склонен к полноте. Мучная и сладкая пища приводит к накоплению избытка жира под кожей, и ты быстро наберёшь вес. Очень вредно есть овощи и фрукты.

Старайся есть больше на ночь, утром можно и не завтракать. Представь, как хорошо съесть за ужином большой кусок мяса, колбасы, сыра, попить сладкого чая с конфетами, пирожным.

**Домашнее задание.**

- Придумать загадку о любом полезном продукте.

**Рефлексия.**

- А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем разговоре. Дополните предложения:

1.    Здоровая пища – это…

2. Мне еще нужно …

3. Я буду обязательно…

4. Дома я расскажу о…

**Итог урока.**

Человеку нужно есть ,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь ,дружить ,смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь

-  Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.

Список литературы:

В. Солоухин « Здравствуйте». <http://www.lio.ru/archive/vera/83/47/article32.html>

Пословицы и поговорки русского языка.

С. Михалков « Про девочку Юлю, которая плохо кушала».