**Учитель** (автор урока) Шереметьева Светлана Николаевна, МБОУ «СОШ №21», город Балаково, Саратовской области.

**Предмет**: Окружающий мир (по Виноградовой Н.Ф.)

**Тема**: Здоровье и питание

**Класс:** 2 кл. (1-4).

**Тип урока:** Урок освоения новых знаний.

**Методы обучения:** Поисковый, словесный, практический, использование некоторых методов и приемов технологии развития критического мышления).

**Оборудование:** Компьютер (презентация «Здоровье и питание»)

1. Правила правильного питания.
2. Памятка с упражнениями для снятия усталости глаз.

**Цель:**

Развивать культуру здоровьясбережения через приобщение к здоровому образу жизни, формированию положительных привычек и выработку навыков правильного питания.

***Задачи*** (шаги достижения целей):

***Метапредметные****:*

*Регулятивные*

* Организовать пространство диалога, творческой деятельности на уроке.
* Способствовать формированию умения сравнивать, обобщать, группировать, анализировать; формулировать свои мысли, высказывать их вслух, развивать умение делать выводы, переключать внимание.

*Личностные:*

* Организовать обмен содержанием субъективного опыта между учениками.
* Общение с учениками выстраивать на принципах сотрудничества. Организовать атмосферу включённости каждого ученика в работу класса.

*Коммуникативные*: *планирование учебного сотрудни­чества* - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; *взаимодействие* - строить монологи­ческое высказывание.

Предметные (здоровьесберегающие):

* Развивать в детях чувство необходимости сохранения физического здоровья.
* Способствовать формированию мотивации соблюдения гигиенического поведения детей.
* **Учить навыкам соблюдения правил питания, заботиться о своём здоровье.**

Время урока: 45 минут.

**План урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |
|  |  |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Название используемых ЭОР** |
| * 1. **Организ.**   **момент. (1 мин)**  **II. Повторение пройденного.(10 мин)** | Упражнения «Улыбнись самому себе», «Улыбнись своему соседу»  -Сегодня у нас непростой урок. Послушайте послание Доктора Здоровейкина:  Рано утром просыпайся,  Себе, людям улыбайся,  И зарядкой занимайся,  Обливайся, обтирайся,  Всегда правильно питайся!  Аккуратно одевайся,  Никогда не сомневайся –  В школу смело отправляйся!  Гигиену соблюдай.  Быть здоровым обещай!  **Учитель:** К чему Вас призывает доктор Здоровейкин?  **Учитель**: Прежде чем мы придем к новой увлекательной теме, напомните мне, о чём мы говорили на прошлом уроке?  **Учитель:** Но сначала повторим, про какие составляющие части здоровья мы говорили.  Что такое здоровье для вас? | Умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;  Сохранять своё здоровье, заниматься спортом, соблюдая нормы гигиены.  (Учащиеся, под руководством учителя, вспоминают материал прошлого урока, где говорилось о четырёх составляющих здоровья).  «Модель здорового человека», указав составляющие части здоровья. | Музыкальное сопровождение начала урока – песня Владимира Володина из к/ф [«Закаляйся, если хочешь быть здоров»](http://io.nios.ru/files/038/zdorov.mp3)  Учитель включает послание Доктора Здоровейкина  (исполнение стих) |
| **III. Актуализация (5 минут)**  **IV. Анализ ситуации (2 мин)** | – Как человек общается с окружающей средой?  – Что ему в этом помогает?  **--**Какие внешние органы человека за это отвечают?  --Сегодня же речь пойдёт о том, что скрыто в загадках, расположенных у вас на столах и у меня на слайде. (У каждой группы своя загадка)  **--**Как вы думаете, дети, о чём пойдёт сегодня речь на уроке?  --Питание - необходимое условие для жизни человека  **Слайд №2**  **Чтение и обсуждение стихотв. С. Михалкова** «Про девочку, которая плохо кушала». | **Дети:**  С помощью 5 органов чувств – осязания, зрения, слуха, обоняния, вкуса.  Кожа, глаза, нос, язык.  **Загадки на слайде.**  Дети отгадывают загадки, приходят к выводу, что отгадкой во всех загадках является слово: продукты питания  **--**Мы будем говорить о питании человека  (Развивать культуру здоровьясбережения и выработку навыков правильного питания).  Дети работают по указаниям учителя. | **Слайд № 1.**  (отгадки за интерактивными заслонками – бирюзовыми овалами).  **Слайд № 2** |
| **V. Работа по теме урока**  **1) Как устроены органы пищеварения?**  **(2 мин)** | Учитель просит двух представителя от каждой группы поочерёдно выйти к доске.  **Учитель** подводит итог того, о чём говорили дети | Один ученик читает отрывок из стихотворения | **Слайды № 3 - 6**  Публикация к уроку. (Просим учащихся следить по тексту учебника) |
| **Физминутка. (1 мин)** | Учитель проводит весёлую, динамичную физминутку. |  | Музыкальное сопровождение |
| **2) Что такое правильное питание?**  **(8 минут)**  **3) Пословицы о правильном питании. (2 минут).** | **Учитель** подводит итог того, о чём говорили дети.  Учитель раздаёт пословицы  4 группы обучающихся.  О чём пословица? | Учащиеся каждой группы получают пословицы,  читают и обсуждают их | Групповая работа по обсуждению ситуации, опасной для здоровья (если неправильно питаться). |
| **4) Витамины в продуктах. (4 мин).** | Как питаться детям для сохранения здоровья?  В питании любого ребенка должны обязательно быть свежие молочные продукты, мясо, нежирная рыба. Клетчатка в виде любимых вами, дети, свежих овощей и фруктов также обязательна.  Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, с малым сроком хранения, что говорит о ненасыщенности их консервантами.  Не стоит налегать на биологически активные добавки.  Во-первых, не все из них проходят качественную проверку. Во-вторых, от некоторых из них, даже качественных и хороших, у Вас, дети, может появиться аллергия и дисбаланс в обмене веществ. | Дети высказываются по тому, как понимают здоровое питание | **Слайды № 7-9** |
| **Физминутка, включающая работу с офтальмологическим тренажером. (40 сек)** | Учитель проводит работу с офтальмологическим тренажером. |  | **Слайд № 10**. |
| * 1. **5) Советы Доктора Здоровая Пища (2 минуты)** | * 1. --Доктор Здоровая Пища дает нам советы |  | **Слайд № 11**. |
| **VI. Работа по закреплению знаний**  **(2 минуты).** | Поиграем в **игру «Полезно – вредно»**. Если ваша команда считает, что действие вредно для здоровья, то показываете красную карточку, если не вредно, то зелёную карточку.  Итак: есть полезную пищу, витамины;   * обращаться к врачу * выполнять гимнастику для глаз во время уроков, дома; * соблюдать режим дня; * есть жирную пищу… | Дети внимательно слушают фразы и показывают либо красную, либо зелёную карточки. |  |
| **Физминутка.**  **«Гимнастика для глаз» (1 минута).** | Внимательно просмотрите предложенные доктором Здоровейкиным для вас упражнения.  --Для чего, по вашему мнению, нужно делать зарядку для глаз?  --Правильно от ежедневной гимнастики укрепятся не только мышцы тела, но и глаз. | (ответы детей)  На парте у каждого лежит памятка «Гимнастика для глаз».  Дети выполняют за партой комплекс упражнений для глаз. | **Слайд № 12**. |
| **VII. Итог урока. (5 минут)** | * О чём сегодня шла речь? * Что интересного, важного узнали? * С какими новыми словами встретились? * Что они означают? * О чём расскажете дома? * Достигли ли мы поставленной цели урока? | (ответы детей) | **Слайды № 13-15.** |

**Приложения**

**Упражнения для глаз**

**«Мечталка».**

Такие упражнения снимают спазм цилиарных мышц.

Закрыть глаза, положить на них тёплые ладошки, но не давить на веки. Расслабиться и, всматриваясь в темноту перед глазами, представить, что разглядываешь тёмное небо. (30-40 сек.)

Открыть глаза, широко и радостно улыбнуться. (до 5 сек.)

**«Смотрелки».**

Закрыть глаза, сильно зажмуриться на 15-20 сек.

Открыть глаза, посмотреть вдаль, т.е. задуматься.

При открытых глазах сделать массаж двух точек (внутренний конец бровей): погладить точки (до 5 сек.), а потом надавить на них (20-30 сек.).

Закрыть глаза, вдох – носом: шумный, мощный короткий; выдох – со звуком «ах», «ух».

Расслабить мышцы лица, т.е. отпустить нижнюю челюсть, дышать спокойно.

**«Рисовать брови».**

Закрыть глаза, тёплыми пальцами «нарисовать» под бровями дугу. «Рисовать» от носа к вискам. На виски не давить (10-15 раз).

«Рисовать» так же, но над бровями.

Открыть глаза, посмотреть вдаль.

**«Глаза устали»** (выполняются стоя или сидя).

Закрыть глаза зажмуриться. Открыть глаза, смотреть вдаль. Дыхание ритмичное. Упражнение выполняется 3 раза.

Не поворачивая голову смотреть: вправо – 1сек.; вдаль – 3 сек.; влево – 1 сек.; вдаль – 3 сек.; вниз – 1 сек.; вдаль – 3 сек.; вверх – 1 сек.; вдаль – 3 сек; смотреть на переносицу – 2 сек.; смотреть вдаль – 3 сек. Повторить 3 раза.

Не поворачивая голову медленно смотреть вверх, вправо, вниз, влево и в обратную сторону. Потом вдаль .

Смотреть на палец вытянутой руки 2 сек. Потом вдаль 3-4 сек.

**Питание - необходимое условие для жизни человека**

**«Правила здоровья»**

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

**Беседа по теме**

Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с еще одним доктором - доктором Здоровая Пиша.

* Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые про­дукты?
* Чем питается человек?
* Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками де­ревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

* Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? *(Органы пищеварения.)* (Показать рисунок.)

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее чубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь н кончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительньн соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кров| и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - при водит к болезням.

Пословицы о продуктах питания

Всякому нужен и обед и ужин.

Голодной лисице виноград снится.

Голодному Федоту любые щи в охоту.

Если щи хороши, другой пищи не ищи.

Хлебушко калачу дедушка.

Больному помогает врач, а голодному - калач.

**Отгадайте загадки.**

Промеж гор Печор Лежит бык печен,

А в брюхе мак толчен. А в боку нож вострен. *(Пирог.)*

Чистое небо, да не вода, Клейкое, да не смола,

Белое, да не снег, Сладкое, да не мед,

От рогатого берут, Малым детям дают. *(Молоко.)*

Белая беляна По полю гуляла, Домой пришла, в сусек легла. *(Мука.)*

Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. *(Хлеб.)*

Белый гулупчик сшит без рубчики. *(Яйцо.)*

Твоему мячу подобен,

Только вкусен и съедобен.

Хоть зеленые бока,

Мякоть красная сладка. *(Арбуз.)*

На кусточке в саду

оть она красна на вид,

Но слегка она горчит.

На болоте среди кочек

Ты найдешь се, дружочек. *(Клюква.)*

Красная и белая,

Вкусная, спелая.

И черна она бывает.

Кто ее здесь угадает? *(Смородина.)*

В чай кладу его порой.

Чай становится такой

Вкусный, ароматный,

Витамином С богатый. *(Лимон.)*

**Упражнение «Гора» (для осанки)**

Люди с самого рождения Жить не могут без движения.

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте.

Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой.

Представьте, что ваше тело - гора. Одна половинка горы говорит:

«Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит:

«Нет, сила во мне!» тоже тянется вверх.

«Нет, - решили они. - Мы две половинки од­ной горы,

и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно.

Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

**«Продолжи сказку»**

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любилa только сладкое. И с нею случилась беда». Какая случилась беда с принцессой?

Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?

Какие советы вы дадите?

**Анализ ситуации**

(Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».)

Раз бабулю Люсю посетила внучка, Крохотная девочка, милая Варюшка. Бабушка от радости накупила сладостей, Вкусный суп сварила,

свежий сок открыла.

* Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая - умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

* Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.
* Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
* Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет
* Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
* Морщит Варя носик — есть она не хочет.
* Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
* Но компот, конфеты, мороженое - это главная еда
* Остальное все продукты - ерунда!
* Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,
* Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот'
  1. **Это интересно!**

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся и оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соеди­нив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

**«Доктор Здоровая Пища дает нам советы»**

* + 1. Воздерживайтесь от жирной нищи.
    2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
    3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
    4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
    5. Овощи и фрукты - полезные продукты.