**НАШЕ ПИТАНИЕ. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

**УРОК ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ В 3 КЛАССЕ**

**Воронова Е.А.,**

*учитель начальных классов*

**Цель:** формировать представления о питании, пищеварительной системе.

**Задачи:**

* познакомить учащихся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами;
* составить с детьми правила правильного питания;
* развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы;
* воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью;
* воспитывать интерес к предмету посредством использования ИКТ.

**Форма проведения**:  урок изучения новых знаний

**Средства обучения:**

учебник для 3 класса «Мир вокруг нас» (А.А.Плешаков);

рабочая тетрадь на печатной основе;

проверочные тесты к учебнику;

этикетки от продуктов питания;

презентация к уроку.

**ХОД УРОКА**

1. **Организация класса.**

Всем! Всем! Добрый день!

Прочь с дороги, наша лень!

Не мешай трудиться!

Не мешай учиться!

1. **Повторение пройденного материала.**

 Выбери нужный вариант ответа и запиши букву:

1. Зачем нужно знать свой организм?

К) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;

Л) чтобы умело использовать свои возможности;

О) чтобы сохранять и укреплять своё здоровье.

2. Как называется способность человека чувствовать прикосновения, боль, тепло и холод?

Т) осязанием;

Ю) обонянием;

П) вкусом.

3. Какую роль играет жир, который выделяет кожа?

А) жир делает кожу крепкой и сильной;

Л) жир делает кожу мягкой и упругой;

М) жир делает кожу ловкой и стройной.

4. Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?

Е) зубная щетка, зубная паста, жевательная резинка;

И) мочалка, мыло, полотенце, крем;

В) мыло, зубная щетка, расчёска.

5.Какова роль скелета?

Ч) скелет является опорой тела;

У) скелет защищает внутренние органы от повреждений;

Ж) сокращаясь и расслабляясь, скелет приводит в движение мышцы.

6. Назови орган, расположенный внутри черепа .

Б) почки;

Ф) селезенка;

Н) головной мозг.

7. От чего зависит осанка человека?

К) от связок и сухожилий;

О) от скелета и мышц;

М) от хрящей и костей.

Итог: дети, которые по результатам теста получили слово «ОТЛИЧНО», могут смело нести заслуженную пятёрку домой.

1. **Изучение нового материала.**

Учитель: Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее: богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, важнее всего - здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой мудрец предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его уже нет».

– Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можем позаботиться только мы сами.

 – Давайте попробуем выяснить, от чего же зависит наше здоровье?

(От окружающей среды, экологического благополучия, наследственности – предрасположенности к различным заболеваниям, образа жизни – без вредных привычек, занимающийся спортом человек крепче здоровьем).

– На какие факторы мы можем повлиять, чтобы сохранить здоровье на долгие годы? (На образ жизни и питание.)

- Вот мы и добрались до темы нашего урока. О чем мы поговорим сегодня? (О нашем питании. Об органах пищеварения.) (Слайд 4.)

-Человеку нужна пища - как бензин машине. Питательные вещества необходимы для поддержания жизни и работы организма.

-Может ли человек обходиться без пищи? Сколько времени?

-Сколько раз в день должен есть человек? (4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин.)

-Какую пищу должен употреблять человек? (Нужно употреблять разнообразную пищу животного и растительного происхождения.)

-Если мы употребляем разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества.

**1. Теоретическая часть - работа с учебником стр.144.**

Прочитав статью «Питательные вещества», вы узнаете, какие же это вещества и какую роль они играют.

- Что такое белки и для чего они нужны? (Сообщения сопровождаются слайдами 5-8)

- Что такое жиры? В каких продуктах содержатся жиры?

- Какие вещества являются источником энергии человека?

- Для чего необходимы витамины? Какие природные витамины вы знаете?

1. .**Физкультминутка (зрительная и двигательная.)**

**2. Практическая часть**

- У вас на партах лежат этикетки от упаковок разных продуктов, внимательно прочитайте и скажите, что входит в состав данных продуктов. (Ответы детей.)

- Откройте рабочие тетради на стр. 62, найдите задание № 2.

- Заполнять таблицу мы будем коллективно.

Поднимаю этикетку молока и показываю детям.

- Первый продукт, пищевую ценность, которого мы рассмотрим – молоко.

- Запишите его название в таблицу. Расскажи о пищевой ценности молока. (1 ученик рассказывает, остальные дети записывают)

Следующий продукт - шоколад. Запиши это слово во второй строке.

- Расскажите о содержании белков, жиров и углеводов в нём.

- Третий продукт - булочка. Расскажите о её пищевой ценности. Остальные записывают данные в третьей строке.

- Далее мы поговорим о соке. Запишите в следующей строке это слово.

- Что интересного вы заметили? (Не содержит жиров и белков.)

- И последний продукт – йогурт. Правильно запишите это слово в последней строке. Занесём данные о пищевой ценности.

- Какая колонка осталась незаполненной? (Витамины.)

- Запишите названия витаминов в свою таблицу. Обратите внимание, что названия витаминов обозначают большими латинскими буквами.

- В каких из этих продуктов самое высокое содержание белков, жиров, углеводов, витаминов?

- Сравните результаты и сделайте вывод.

Вывод: в разных продуктах содержится разное количество белков, жиров, углеводов, витаминов.

- Какой должна быть наша пища? (Разнообразной.)

- Любая пища может быть как полезной, так и вредной. Когда она может стать вредной для организма человека? (Когда человек переедает)

- Значит, пища должна быть не только разнообразной, но и в меру.

**3. Теоретическая часть - стр. 145.**

- А как же белки, жиры, углеводы и витамины попадают в организм человека и усваиваются об этом мы сейчас и  поговорим.

Рассказ учителя об органах пищеварения.

- А теперь давайте посмотрим, как вы запомнили названия органов пищеварения. (У учащихся карточки с кроссвордом).

Разгадай кроссворд.

1. Главный отдел пищеварительной системы. (Желудок.)

2. Следующий за ним отдел. (Кишечник.)

3. То, чем мы проглатываем пищу. (Глотка.)

4. Мускулистая трубка, по которой проходит пища. (Пищевод.)

5. Самые твёрдые детали нашего организма. (Зубы.)

6. То, что помогает нам чувствовать вкус продукта. (Вкус.)

- Твоему организму нужна по-особому обработанная пища. Для того, чтобы обед пошел впрок, все, что попало в рот, - котлета и каша, картофель и хлеб, масло и варенье, яблоко и конфета - должно перевариться и всосаться в кровь.

**4. Практическая часть.**

 Поработать в парах, выбрать нужное и составить правила питания. Устно объяснить, почему надо делать так, а не иначе.

1.Нужно стараться есть разнообразную пищу.

2.Если хочешь - ешь пельмени хоть целый месяц.

3.В твоем рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей.

4.Мучного и сладкого надо есть поменьше.

5.Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.

6.Нужно стараться есть в одно и то же время.

7.Жареная, копченая, соленая, острая пища может быть вкусной. Ешь её побольше.

8.Кушать надо тогда, когда проголодался.

9.Утром перед школой надо обязательно завтракать.

10.Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.

11.Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.

**Проверка.** Правила питания читают дети.

- Дети, что важно делать для того, чтобы быть здоровым? (Правильно питаться.)

1. **Итог урока. Рефлексия**

-Какие питательные вещества человек получает с пищей?

- Из каких органов состоит пищеварительная система?

- Какие изменения происходят с пищей в органах пищеварения?

-А сейчас мы посмотрим, как вы усвоили все то, о чем мы говорили на уроке. Тот, кто решил, что о своем здоровье надо заботиться и питаться так, чтобы организм получал только пользу – положит на тарелку яблоко.

А тот, кто решил, что всё, что хочется, то и полезно, а о здоровье можно подумать позднее – положит на тарелку гамбургер.

1. **Домашнее задание.**

Составить меню на завтрак, обед и ужин для своей семьи.