Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Нягань

«Средняя общеобразовательная школа №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Теоретический урок**

**по физической культуре**

 **«Съедобное - несъедобное».**

**Для учащихся 1-х классов.**

Учитель: Канашова Лилия Мансуровна

1 квалифицированная категория

Нягань 2012

Цель и задачи: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты; сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Оборудование: иллюстрации различных продуктов, круги красного и жёлтого цвета ; два воздушных шара желтого и красного цвета (желтый наполнен любой жидкостью, а красный- кусочками сухого хлеба, чипсами).

### Ход урока.

I. Организация учащихся, настрой на работу

Давайте улыбнемся друг другу и пожелаем что-нибудь хорошее. Дети встают в круг, передают мячик и говорят друг другу комплементы.

II. Сообщение темы и целей занятия

Тема нашего занятия –  **«Съедобное - несъедобное».**

Давайте представим, что у вас закончились уроки. В столовой вы не завтракали. Что вы чувствуете? (Ответы учащихся.)

А родители вам дали деньги, и вы решили по дороге домой зайти в магазин. Бывает такое? (Ответы учащихся.)

III. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Давайте все вместе сходим в наш магазин, и каждый сделает покупку. Необязательно покупать то, что нужно съесть сразу.

(Учащиеся - это «покупатели», а учитель-«продавец». «Покупатели» подходят к столу и выбирают картинки с «продуктами» по желанию).

IV. Беседа

Вот некоторые дети считают, что нет разницы, что есть, лишь бы не быть голодным. Вы с ним согласны? Почему? (Ответы учащихся.)

Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. Еда необходима нашему организму для жизни, как и всему живому. А вам ещё нужно расти и расти здоровыми. Вот почему важно не есть всё подряд, чтобы утолить голод. Лучше есть полезные продукты. Они нужны человеку каждый день. В этих продуктах есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым.

V. Динамическая игра «Поезд»

(Один человек исполняет роль светофора.Остальные учащиеся с карточками продуктов, выбранных в «магазине», образуют «длинный» поезд, держа карточки в руках.)

Едет поезд необычный,
Он большой и непривычный,
Нет вагонов, нет колёс,
В нем капуста, мед, овёс,
Лук, петрушка и укроп…
Остановка!
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок). Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп!» на светофоре загорается жёлтый свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает желтый кружок). Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует, есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

Теперь мы знаем, какие продукты для нас полезны, а какие мы должны есть как можно реже.

VI. Игра- демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»

Многие из вас думают, что «суп - это невкусно и неполезно», лучше кушать на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берем воздушный шарик (желтого цвета), он также эластичен, как стенки желудка, и наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешки.

Давайте сравним форму двух шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твердую пищу. А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета: бока ровные, гладкие, цвет спокойный. Желудок без напряжения справляется со своей работой.

VII. Итог занятия

Игра «Хорошо - плохо»

В конце нашего занятия мы поиграем в игру «Хорошо - плохо». Я буду выбирать картинки с продуктами, а вы мне будите помогать с помощью рук и ног. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если не очень - топаете ногами.

Спасибо. Молодцы!

Вам понравилось занятие? Что вы узнали нового и полезного для себя? Что расскажите родителям?