**Урок окружающего мира**

**Тема урока: Питание и здоровье**

**Цели урока:** формировать представление о режиме питания; рассказать о значении питания для человека; объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной; познакомить со способами хранения и обработки продуктов; продолжить работу с различными источниками информации.

**Планируемые результаты**: дать представление о хранении и обработке продуктов; понятие полезности продуктов; формирование понятия режим питания; расширение кругозора; формирование умения работы с информацией.

**Формирование УУД: познавательные** – поиск необходимой информации, анализ текста, подведение под понятие, сравнение цели и результата;

**Коммуникативные**  – выражать свои мысли, работать с учебником, умение работать в учебном сотрудничестве, формирование словарного запаса;

**Регулятивные** – формирование умения слушать принимать учебные задания, формулировать тему урока исходя из поставленных условий, оценивать, дополнять, уточнять, самопроверка и самоконтроль.

**Тип урока:** урок исследование, изучение нового материала

**Методы работы:** объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые, проблемные, словесные, наглядные, практические.

**Формы работы**: фронтальная, индивидуальная, групповая.

***Ход урока***

***1.Орг. момент:*** Психологический настрой. Сегодня у нас необычный урок. К нам пришло много гостей. Хочу, чтобы вы поздоровались с нашими гостями. Говорить друг другу - «Здравствуй!» - значит желать здоровья. Повернитесь, улыбнитесь гостям, поздоровайтесь. Поздоровайтесь кивком головы. - «Здравствуйте!» Говорят при встрече, желая здоровья, так и мы приветствуем вас, дорогие наши гости.

Посмотрите – как на нас

Вот какой хороший класс

Приготовились учиться

Ни минутки не лениться

Не стучать, не отвлекаться

А стараться и стараться.

Вдохните в себя свежесть весеннего дня, тепло солнечных лучей. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов, доброго отношения к себе и друг другу. Окружающий вас мир – большое волшебное зеркало. И мы постараемся с вами увидеть и почувствовать, а может даже и прикоснуться к окружающей нас природе. Сегодня на уроке мы будем в роли исследователей.

**2.*Актуализация знаний и подведение к теме***

- Здравствуйте, дорогие ребята!   
- Сегодня мы виделись несколько раз и уже приветствовали друг друга. Как Вы думаете, почему я опять говорю: «Здравствуйте» (ответ: желаете здоровья)  
- Вы совершенно правы, я желаю, чтобы Вы были здоровыми и болели как можно реже и поэтому вы сейчас вспомните правила, которые помогут вам, расти здоровыми.

- Что значит расти здоровым? Ребята, а как Вы думаете, что нужно, чтобы сохранить здоровье? От чего зависит здоровье человека? Ребята я предлагаю вам начать свой ответ на мой вопрос со слов **«Чтобы быть здоровым, я буду … ».** Учащиеся отвечают на вопросы учителя и одновременно на доске получается формула здоровья.

Правильное питание, соблюдение гигиены, занятие спортом, использование чистой воды (кипячение); тепло (использование теплой одежды); свет (искусственное освещение); свежий воздух (проветривание помещений).  
- Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Посмотрите у нас с вами получилась формула здоровья. (схема составляется на доске). Молодцы.

**Чтобы определить тему урока** дети должны ответьте на вопросы анкеты (у каждого на столе).( **СЛАЙД № 2)**

**АНКЕТА:**

1.Назови свой любимый продукт или блюдо.

2.Как ты думаешь это полезно для здоровья?

3.Сколько раз в день ты принимаешь пищу?

(Спросить по 2-3 человека на каждый вопрос)

-Откройте содержание учебника, вспомните в какой главе, мы работаем, и определите тему урока. - Мы работаем в главе «Человек разумный - часть природы». Тема нашего урока «Питание и здоровье». Питание (пища) - это одно из составляющих этой формулы. (**СЛАЙД № 3)**

***3.Изучение нового материала. (слайд 4)***

- Как человек обеспечивает себя пищей круглый год? Где выращивают культурные растения? Что ещё кормит человека? На все эти вопросы мы найдем ответы на нашем уроке. **Поэтому если мы хотим сохранить здоровье, нам как юным исследователям, необходимо выработать для себя несколько правил.**

- Какие растения называют культурными? Где их выращивает человек?

Человек выращивает культурные растения в поле, саду, огороде, теплице.

Он разводит домашних животных. Пища должна быть разнообразной. Одни продукты питания помогают человеку расти, другие придают много сил и бодрости, третьи помогают бороться с болезнями.

Питание необходимо для роста и развития организма. Самочувствие человека зависит и от того, в какое время он завтракает, обедает, ужинает. Перерывы между основными приемами пищи должны быть 3-4 часа, тогда пища лучше усваивается организмом. Ужинать вечером нужно не позднее, чем за полтора – два часа до сна. Какой можем сделать вывод? **(вывод – детьми)**

1. **«Питаться в определенное время».**

Нашему организму нужен белок, а получить мы его можем, если будем употреблять в пищу мясо, рыбу, молочные продукты. Употреблять мясо нужно 2-3 раза в неделю в количестве 100 – 150 граммов в день. А вот сардельки, сосиски, колбасы включают в себя различные пищевые добавки, поэтому пользу нашему организму они не принесут.

Фрукты и овощи обеспечивают организм человека витаминами. В день человек должен съедать не менее 600 граммов растительной пищи. Очень полезны овощные и фруктовые соки. Какой должна быть наша пища?(**вывод – детьми)**

1. **«Пища должна быть полезной».**

В современном мире технологии позволяют обеспечить человека пищей круглый год.

Нужно правильно сохранить продукты, чтобы они оставались полезными нашему организму.

- А кто знает, откуда в магазин приходит хлеб? (ответы детей)

Хлеб и зерна относятся к одним из главных продуктов питания человека.

Зерно человек сохраняет в элеваторе(прикрепляем к доске листы, с написанными новыми словами). **(СЛАЙД № 4)**

***Работа со словарём.*** Я попрошу, вас мои юные исследователи найти значение этого слова в словарике (в учебнике на стр.127).

- Какие трудные места в правописании нужно запомнить? (безударная гласная)

- Где же человек зимой может хранить овощи и фрукты?

**ОВОЩЕХРАНИЛИЩЕ** - От каких слов образовалось? (сложное слово)

- Что ещё человек изобрёл для сохранения продуктов? - А как можно сохранить продукты в домашних условиях, чтобы они оставались свежими? (в холодильнике, в погребе). Так люди обеспечивают себе здоровое питание в любое время года. Если продукты неправильно хранить, то они портятся. А испорченные продукты опасны для здоровья. У нас есть два правила, а вот

**следующие правило вы должны выработать самостоятельно в своих группах.**

***4)Работа в группах .***

***Работа с учебником*:** на стр. 61 прочитайте текст и в группах выработайте правило хранения продуктов. - Какое правило о хранении продуктов вы узнали?

**Чтобы продукты не портились, их надо хранить подальше от света, в сухом и прохладном месте. У каждого продукта есть свой срок годности. - (Слайд № 5 )**

- Перечислите, как человек обеспечивает себе здоровое питание? Какие продукты питания приносят пользу нашему организму?

-Чтобы продукты дольше сохранялись свежими, их сушат, маринуют, солят, квасят. Каждая хозяйка делает на зиму заготовки из фруктов и овощей. Различные варенья, компоты и соленья.

Не все продукты питания помогают растущему организму развиваться. Не полезны детям жирная, слишком соленая и острая пища, конфеты и другие сладости, сладкие напитки.

***5)Разминка.*** Я буду называть продукты. Если продукты полезные – хлопаете в ладоши, если нет – то вы должны будете присесть**.**

**Чипсы, молоко, сыр, сосиски, творог, капуста, свёкла, жвачка, лук, кофе, конфеты, жареный картофель, чупа-чупсы, орехи.**

Молодцы, вы хорошо справились с заданием. Продолжаем работать дальше.

***6)Работа в группах. -*** Рассмотри рисунок на стр. 62-63. Задание по группам. Наша цель разбить продукты питания на три группы.

*1- я группа - должна выбрать продукты, которые необходимо хранить в холодильнике,*

*2 – я группа- продукты, которые можно хранить в погребе*

*3- я группа – продукты, для которых не нужен погреб и холодильник.*( Например, на полке на кухни). (каждая группа записывает ответы на листочках, или отвечают по очереди, на усмотрение учителя)

**- Какие способы придумал человек для сохранения продуктов?(**построил элеватор, овощехранилище; изобрел холодильник; пользуется погребом)

***6)Работа в группах. Работа с карточками. Каждая группа получает карточку, из которой должны выбрать только полезные продукты.***

**Подчеркните названия продуктов полезных для человека**

*Торт, творог, мороженое, морковь, сыр, газировка, сливочное масло, орехи, мёд, чипсы, мясо, колбаса, абрикосы, рыба, яйца, конфеты, каша, жвачка.*

**Самопроверка. -** А теперь прочитайте текст на с.63 и проверьте, правильно ли вы выбрали полезные продукты поставьте + на тех словах, которые совпадают с текстом учебника.

- Кто выполнил задание правильно, и ваш список совпал со списком учебника, поднимите руку.

- Какие продукты мы считаем полезными?

- Можно ли сказать, что человек всеяден? Докажите.

- Ребята давайте поможем Мише.

- Посмотрите Миша сел за стол. Как вы думаете, он собрался завтракать, обедать или ужинать? (обедать) Кто очень внимательный, и нашел подсказку на картинке? (часы)

- С чего Миша начал свой обед? Правильно ли он поступает? (Мише хочется начать обед с компота и пирожка, затем съесть жареную рыбу и в самом конце – борщ и салат). *« Не стоит начинать еду с десерта, даже если сладкое – самое вкусное для тебя. После конфет, печенья вряд ли захочется, есть суп. Тогда твое питание перестанет быть полезным и РАЗНООБРАЗНЫМ».*

- А в каком порядке мы принимаем пищу в столовой?

- А правильно ли мы поступаем? Давайте поможем Мише. С какого блюда он должен начать обед. (1- борщ; 2- жареная рыба + салат; 3- компот и пирожок).

-Прочитайте **вывод в учебнике: Для здоровья важно не только, что ты ешь, но и в каком порядке.**

- Сколько раз в день нужно есть, чтобы быть сытым и здоровым? (младший школьник должен есть не менее 4 раз в день).

***7.Закрепление***

Наше исследование подходит к концу, и мы должны для себя сделать выводы.

- **Что включает в себя режим питания?** **(**ОТВЕТЫ ВЫВЕСТИ НА ДОСКУ) (**Слайд № 6)**

1. **Питание четыре раза в день**
2. **Еда в определённое время и в определённом порядке**
3. **После еды не нужно бегать и прыгать**
4. **Между приёмами пищи должно пройти 3-4 часа**
5. **Ужинать надо не позднее, чем за полтора-два часа до сна**

**-Теперь мы знаем, какую пищу нужно употреблять человеку. (Разнообразную**)

- Вашим домашним заданием будет составить меню на обед. У вас есть карточки с названиями блюд. Выберите те блюда, которые вы считаете полезными для вас и которые вы сами хотели бы съесть на обед, и наклейте их на лист с названием «МЕНЮ».

- А кто в нашем классе соблюдает режим питания?

- А есть ли ребята, которые неправильно питаются? Почему?

***8.Итог урока***: Ну, как вам ребята в роли исследователей? Что вы для себя узнали нового? Как будете соблюдать режим питания? На следующем уроке мы поговорим о режиме дня.

***9. Рефлеския***: Что вам больше всего удалось сегодня на уроке? За что вы можете себя похвалить? Что не удалось?

***10.Домашнее задание:*** С.60-65, составить меню.

Задание 1.

**Как ты считаешь, какие из этих продуктов полезны для человека? Подчеркни названия этих продуктов (ручкой)**

*Торт, творог, мороженое, морковь, сыр, газированный напиток, сливочное масло, орехи, мёд, чипсы, мясо, колбаса, абрикосы, рыба, яйца, конфеты*

**АНКЕТА:**

1.Назови свой любимый продукт или блюдо. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Как ты думаешь это полезно для здоровья?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Сколько раз в день ты принимаешь пищу? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_