1

**Урок здоровья в 3 классе**

**Учитель – Ересько Елена Юрьевна**

**Тема: Наше питание. Питательные вещества.**

**Цель:** выучить правила правильного питания; развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы.

1. Один подготовленный ученик или учитель читает наизусть стихотворение:

*Человеку нужно есть,*

*Чтобы встать и чтобы сесть,*

*Чтоб расти и кувыркаться,*

*Песни петь, дружить, смеяться.*

*Чтоб расти и развиваться*

*И при этом не болеть.*

*Нужно правильно питаться*

*С самых юных лет уметь.*

Учитель: Как вы догадались, сегодня на уроке мы поговорим о питании и питательных веществах, так как наша жизнь и наше здоровье напрямую зависят от питания.

Учитель спрашивает:

- Зачем мы кушаем?

- Что вы любите есть?

- Как вы думаете, то, что мы кушаем, влияет на наше здоровье?

- Как нужно питаться, чтобы оставаться здоровыми?

Сегодня на уроке вы постараетесь ответить на эти вопросы.

1. Деление на группы, игра «Вхождение в образ».

Учитель спрашивает:

 - Из каких питательных веществ состоит наша пища? ( Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества).

 Все встают на середину класса и двигаются в разных направлениях, не задевая друг друга.

Учитель:

 - Представим себе, что мы - белки. Двигаемся как белки, потом как жиры, углеводы, а теперь мы - витамины.

 - А теперь образуем молекулы. Сколько хлопков – столько частиц в молекуле.

 Дети образуют «молекулы» - это и есть группы, каждая группа садится за свой стол, повязывают косынки разных цветов. Красные косынки – команда «Белки», желтые – «Жиры», синие – «Углеводы».

1. Работа в группе.

Учитель:

-Давайте побудем в роли исследователей.

В разных продуктах питания соотношение питательных веществ разное.

Задание группам: Изучите этикетки некоторых продуктов и заполните таблицу.

- А теперь проиллюстрируем эту таблицу. В роли питательных веществ будут выступать ученики – представители каждой команды.

 Учитель называет продукт и соотношения питательных веществ, выраженные в граммах; 1 грамм – 1 ученик.

 Дети образуют своеобразную диаграмму продукта.

 Проиллюстрировать таблицу питательных веществ можно с помощью Лего-конструктора. 1 г питательного вещества – 1 кубик Лего-конструктора того или иного цвета (цвет обговаривается в начале урока). Один или несколько представителей от каждой команды выходят в центр, показывают и объясняют полученную диаграмму.

Делается вывод : в каких продуктах больше всего того или иного питательного вещества.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| продукты | белки | жиры | углеводы |
| Молоко | 2,8 г | 3,2г | 4,7г |
| Шоколад | 8,2 г | 33,3 г | 53,5 г |
| Булочка | 6,6 г | 1,1 г | 41 г |
| Сок |  - |  - | 11,5 г |
| йогурт | 3,2 г | 3,2 г | 12,6 г |

**Слайды: в каких продуктах содержатся какие питательные вещества.**

Командам на столы раздаются листочки с перечислением продуктов питания и содержания в них питательных веществ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Углеводы Жиры Белки** |  |  |
| Хлеб  |  |  сметана  |  | йогурт |
| Крупы  |  |  масло сливочное  |  | мясо  |
| Макароны  |  |  колбасы  |  | рыба |
| Сахар  |  |  масло растительное  |  | яйцо |
| Мёд  |  |  |  | сыр |
| Карамель  |  |  |  | молоко |
| Зефир  |  |  |  | творог |
| Вафли  |  |  |  | фасоль |
| Овощи  |  |  |  | грибы |
| Горох  |  |  |  | орехи |
| Ягоды  |  |  |  | семечки |
| Картофель |  |  |  |  |

1. Учитель: Народ придумал немало пословиц и поговорок про питание.

- Поиграем в игру «Я начну, а ты продолжи».

 Каждой команде предлагается продолжить пословицу.

*Щи да каша -… (пища наша)*

 *Не красна изба углами -…(а красна пирогами)*

*Хлеб всему… (голова)*

1. Формирование новых групп.

Учитель: Какое самое любимое вами блюдо, которое готовит ваша мама?

-Вы видели, как она готовит?

- Может быть, кто-нибудь помогал маме на кухне?

- Значит, вы справитесь со следующим заданием.

 Каждая команда должна будет варить выбранное ими блюдо. (У учителя карточки с блюдами: рисовая молочная каша, щи, пироги с мясом).

Выбирается повар в каждой команде.

 Повар выходит на середину, называет ингредиенты блюда и те вещества, которые содержатся в нем. К нему выходят представители команд «Белков», «Жиров» и «Углеводов».

**Так формируются три новые группы.**

Рисовая молочная каша – крупа рисовая – углеводы

 молоко – белки – жиры - углеводы

 сливочное масло – жиры - белки

Щи – говяжья грудинка – белки – жиры

 картофель – углеводы

 капуста, томаты, лук – углеводы – витамины

 подсолнечное масло – углеводы - жиры

 сметана – белки – жиры

Пироги – (для теста) молоко – белки – жиры – углеводы

 мука – углеводы

 яйца – белки

 (для начинки) мясо – белки – жиры

1. Работа в группах.

Учитель: Нам пришло письмо от сказочного персонажа. Угадай, от кого?

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо пишу из больницы. У меня болит голова, в глазах темнеет, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверно, скоро я буду здоров».

- Кто написал вам письмо, догадались? (от Карлсона)

- Как вы думаете, сумеет ли выздороветь Карлсон при таком питании?

- Давайте напомним ему основные правила здорового питания.

Задание группам. Основные правила здорового питания.

Игра «Собери фразу».

Командам раздаются разделенные на фразы основные правила питания. Их надо собрать и прорекламировать хором всей командой или по очереди, в зависимости от количества человек в команде.

1 команда - *Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.*

2 команда – *Булочек и сладостей надо есть меньше. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.*

3 команда *– По утрам нужно обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность*

1. Учитель: Давайте составим для него « здоровое меню» на 1 день (завтрак, обед, ужин).

Командам раздаются карточки с блюдами, и они выбирают некоторые блюда для своего меню.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Обед** | **Завтрак** | **Ужин** |
| Жевательная резинка | Каша молочная | Молоко |
| Суп гороховый | Пепси-кола | Торт |
| Чай с сахаром | Салат овощной | Рыба отварная |
| Котлета рыбная | Компот из сухофруктов | Запеканки из творога |
| Щи мясные | Кефир с сахаром | Сок фруктовый |
| Каша молочная | Шоколад  | Творог |
| Овощи тушёные | Сок фруктовый | Молоко  |
| Гуляш из говядины | Винегрет  | Салат из свежих овощей |
| Оладьи  | Оладьи  | Сосиска с капустой тушеной |
| Газированная вода | Котлеты отварные | Суп рыбный |
| Рыба жаренная | Чай сладкий | Чай сладкий |
| Вермишель быстрого приготовления «Ролтон»  | Щи с мясом | Каша рисовая |
| Пюре картофельное  | Чипсы  | Творог  |
| Сок фруктовый  | Запеканка творожная  | Газированная вода |
| Кириешки | Блины со сметаной | Чипсы  |
| Какао с молоком |  |  |

Дети составляют меню. Выходят демонстрировать его всей командой.

1. Итог урока.

Дети встают в круг и, передавая друг другу предмет (пёрышко) делятся своими впечатлениями об уроке.