**Урок окружающего мира   в 1 классе**

**Тема  урока:  Здоровая пища**

**УМК «Начальная школа XXI века»**

Учитель начальных классов: Кириллова А.Н.

**Тема  урока:  Здоровая пища.**

**Тип урока**: урок «открытия» нового знания.

**Цель:** создать условия для осознания и осмысления нового материала.

**Задачи урока:     предметные**

**Научатся соблюдать правила питания, культуру поведения за столом;**

**Объяснять понятия «здоровая пища, вредные продукты, полезные продукты.**

**метапедметные:**

**регулятивные:**

**принимать и сохранять учебную задачу;**

**адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей;**

**планировать свои действия**

**Личностные:**

**высказывать своё мнение**

* принимать установку на установку на здоровый образ жизни
* воспитывать уважение к мнению других, умение слушать друг друга.

**Методы обучения:**

* Словесный, наглядный, проблемный, частично- поисковый.

**Формы обучения:**

* + фронтальная работа;
  + групповая;
  + парная;
  + индивидуальная

**Оборудование**: мультимедийный проектор, компьютер, презентация, предметные картинки с изображением фруктов и овощей.

**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | | **Формируемые**  **УУД** |
| **1. Самоопределение к учебной деятельности. Организационный**  **момент.** | Раз, два, три  Слушай и смотри.  Три, два, раз  Мы начнем сейчас.  -Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся работать так, чтобы им было тепло и уютно рядом с нами. Пусть это солнышко согреет нас и поможет преодолеть те трудности, которые могут подстерегать нас на уроке |  | | **Личностные:**  учебно-познавательный интерес к новому учебному ма­териалу.  **Регулятивные:**  волевая саморегуляция. |
| **2. Актуализация знаний и фиксация затруднения в деятельности.** | 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!  К чему Вас призывает доктор Здоровейкин?  **-** Послушайте письмо, которое пришло к нам в класс:  Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси – кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон.  -Как вы думаете: будет ли такое меню способствовать быстрому выздоровлению Карлсона? О чем же мы будем говорить на уроке? |  | | **Познавательные**:  ***логические:***  выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов. |
| **3. Постановка учебной задачи.** | - **- Итак, тема нашего урока – “Здоровая пища”*.***  **- Что же мы должны будем узнать при изучении этой темы?** |  | | **Регулятивные:**  целеполагание.  **Познавательные:**  общеучебные:  самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. |
| **4. Построение**  **проекта выхода из затруднения(«открытие» нового знания).** | -Тогда давайте будем решать эту проблему.  А давайте сейчас пронаблюдаем, почему болеет Карлсон. Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос»-происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно- ребенок может задохнуться или поперхнуться .  Какая пища полезна для нас. Давайте послушаем школьного доктора.  Доктор Здоровейкин советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять следующие правила.   1. **Золотые правила питания:**  * Главное – не переедайте. * Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. * Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. * Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.   **2. Поиск решения проблемы – открытие нового знания. Откройте учебник. Рассмотрите рисунки на стр. 63 Работать будем в группах .Как мы будем работать?**  - Ребята, посовещайтесь в группе и расскажите как нужно правильно завтракать.  **3. Представление результатов исследования.**  А сейчас послушаем представителей, которые расскажут о результатах своих исследований.  *Индивидуальные исследования.*  Дмитрий:  В течение месяца мы исследовали школьные завтраки и обеды, а также наблюдали за ребятами, чтобы узнать, что же больше всего любят наши одноклассники.  Елизавета:  В ходе наблюдений выяснилось, что школьные завтраки и обеды достаточно разнообразны. Столовая предлагает нам различные первые и вторые блюда, салаты и напитки.  Карина:  Из супов – это борщ, рассольник, гороховый, вермишелевый. Второе – плов, котлеты, тефтели, макароны и каши с мясом, тушеный картофель, омлет. Напитки – чай, компот, кисель, сок.  Виктория:  Но интереснее всего, что же любят наши одноклассники? Как оказалось, макароны едят практически все, а больше всего они любят булочки, картофельное пюре, сосиски! Питание детей в нашей столовой разнообразное.  К сожалению, не все дети придерживаются правил здорового питания. Посмотрите, небольшую сценку.  Выходят мальчик и девочка.  Мальчик: Как вкусно я сегодня позавтракал!  Девочка: Что же такого вкусного ты ел?  Мальчик: Выпил газировки, съел шоколадку и пирожное. Ребята, вы, наверное, всегда на завтрак едите шоколад и пьёте газировку? **(нет)**  А почему?  Девочка: Понимаешь, от шоколада ты не будешь долго сыт, а газированную воду, да ещё утром вообще пить вредно.  Мальчик: Да? Я не знал! А что же есть? Каша такая невкусная.  Девочка: Её можно сделать вкусной. В неё можно добавлять фрукты, ягоды и получается очень вкусно.  Мальчик: надо попробовать.  **4. Игра *Физминутка. Полезно – неполезно.*** (Полезный продукт – поднимают руки вверх с радостью, не полезный – приседают, прячутся)  Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, жевательная резинка, укроп, куриное мясо, гамбургер, клюква, чипсы, шоколад.  **Доктор Здоровая Пища приготовил для вас кроссворд. Давайте его разгадаем.**  **(загадки о фруктах, в выделенных клетках получается слово: витамины)**  **Рассказ детей о витаминах.** |  | | **Познавательные:*логические****:*  - анализ объектов с целью выделения признаков;  - подведение под понятие, выведение следствий;  ***общеучебные:***  - постановка и решение проблемы;  - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;  (знаково - символические)  **-** создавать и преобразовывать модели.  **Регулятивные**:  - планировать, определять последовательность действий;  **Коммуникативные**:  - умение работать в группе;  - учитывать разные мнения;  - умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;  -планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.  **Личностные:**  установка на здоровый образ жизни.  **Познавательные:**  ***логические:***  - выбор оснований и критериев для сравнения.  **Коммуникативные**:  - умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами.  **Регулятивные:**  **-**прогнозирование.  **Личностные:**  -формировать умение высказывать свое отношение к героям, выражать свои эмоции. |
| **5. Первичное закрепление.** | ***Памятка о правильном питании .(Игра «Да – нет»).***   |  | | --- | | Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время. | | Принимать пищу надо через каждый час. | | В еде надо знать меру. Не переедайте! | | Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. | | Перед едой никогда не мойте руки. | | Перед сном надо много есть, пить. | | Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. | | Есть надо простую, свежеприготовленную пищу. | | Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. | | Во время еды разговаривайте как можно больше. |   Самопроверка по варианту учителя.  -  Работа в парах.  *Выберите те продукты, которые нужно есть . / получают разный набор именований продуктов и систематизируют их, выбирая полезные и неполезные/*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Полезные** |  | **Неполезные** | | Рыба |  | Чипсы | | Кефир |  | Пепси | | Геркулес |  | Фанта | | Масло |  | Жирное мясо | | Морковь |  | Торты | | Лук |  | Сало | | Капуста |  | Сникерс | | Яблоки |  | Шоколадные конфеты | | Груши |  |  | | |  | **Познавательные:**  ***общеучебные:***  -формировать смысловое чтение;  - формировать умение извлекать необходимую информацию из иллюстраций, текстов.  **Личностные:**  установка на здоровый образ жизни. |
| **6. Самостоятельная работа** | 2)Самостоятельная работа в рабочей тетради «Окружающий мир» Н.Ф.Виноградова 1 класс стр.68-69  Прочитайте задание, выполните в произвольном порядке, но все задания. Проведите самооценку, раскрасив цветы, которые нарисовал художник. |  | | **Регулятивные:**  - самоконтроль деятельности;  -самооценка результатов работы. |
| **7. Включение в систему знаний и повторение.** | Человеку нужно есть ,  Чтобы встать и чтобы сесть,  Чтобы прыгать, кувыркаться,  Песни петь ,дружить ,смеяться,  Чтоб расти и развиваться  И при этом не болеть  Нужно правильно питаться  С самых юных лет уметь |  | | **Регулятивные:**  - самоконтроль деятельности;  -самооценка результатов работы.  **Коммуникативные**  - учитывать разные мнения. |
| **8. Рефлексия** | **1.Психологическая разгрузка и снятие напряжения**  Закройте глазки и вспомните все, что было у нас сегодня на уроке.  **2.Беседа:**  - Какой была тема урока?  - Какие цели вы ставили?  - Удалось ли достичь этих целей?  - Возникали у вас затруднения?  - Вы смогли их преодолеть?  Закончи предложения:  На уроке я узнал……………  На уроке я научился…………..  На уроке мне понравилось……………  Мне было трудно………….  Оцените свою работу на уроке.  - Если вам было интересно, все понятно, то покажите синий квадрат.  - Если у вас иногда возникали сомнения – зеленый.  - Если не разобрались в теме - красный.   1. *Итог урока*.   Просмотр сказки «Как зайчонок Кузя маму вылечил»  Однажды зайчиха заболела.  Решил зайчонок Кузя найти лекарство для мамы. Ходил, он ходил и попал в яблоневый сад. Сел Кузя под яблонькой и заплакал:  - Бедная моя больная мама. Где мне лекарство для нее найти?  - Не плачь, зайчонок, - говорит ему одно яблочко. - Отнеси меня к своей маме.  Я ее вылечу. Кузя так и сделал. Съела зайчиха яблочко и сразу выздоровела. Почему?  Заяц Кузя хочет, чтобы все дети на свете знали о том,  какие вкусные, сладкие и полезные фрукты выращивает для них земля.  *Всем гостям наш Кузя прислал в подарок яблоко, чтобы мы никогда не болели!!! /открываем посылку с яблоками и каждый ребёнок получает яблоко/*  *Давайте улыбнёмся друг другу и скажем: «Будьте здоровы»!!!* |  | | **Регулятивные:**  -оценка – выделение и осознание обучающимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить. |