**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, триСлушай и смотри.Три, два, разМы 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.68-69Прочитайте 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 развиватьсяИ при этом не болетьНужно правильно питатьсяС 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. |