**Урок окружающего мира во2 классе по теме «Как правильно питаться»**

**Головенченкова Л.И. МБОУ «ООШ №2»**

**Цели урока:**

* ознакомить с понятиями: “правильное питание”, “полезные продукты”, “меню”, “аппетит”, “витамины”;
* учить различать полезные и вкусные продукты;
* познакомить с правилами правильного питания;
* развивать внимание, память, мышление;
* воспитывать культуру питания;
* прививать навыки здорового образа жизни.
* **Л**.: познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
* - положительное отношение к правильному питанию, проявление желания заботиться о своем здоровье;
* **Р**.: планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* **П.:** осознанно строить сообщения в устной форме;
* **К.:** умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

**Оборудование:** презентация “Здоровое питание”, картинки с изображением продуктов питания, этикетки от продуктов, музыкальное сопровождение для заставок во время работы детей в парах.

**Ход урока**

**1.Введение в тему.**

-Послушайте песню про сластёну короля ( исполняет 1 девочка)

-Почему нам жалко короля? Он богатый, может делать всё, что захочет.

-Чего не знал король? (Как правильно питаться)

Как вы думаете какая тема нашего урока?

-Чему мы должны научиться на уроке?

Какими должны быть:

-рацион питания;

-режим питания;

-культура питания.

Знать:

А) Что такое правильное питание?

Б) Правила питания.

Уметь:

А) Выбирать полезные продукты.

* Как вы думаете, пригодятся ли вам эти знания в жизни?

**2. Актуализация знаний.Формулировка правил питания**

-Кто был внимательным и запомнил продукты, которые любил король? (эти продукты в столбик выставляются на доске)

-Какие на вкус эти продукты? Они полезные для здоровья?

Король любил инжир. Кто знает, что это за продукт? Поставим знак вопроса. Где можем посмотреть значение этого слова? (В толковом словаре Ожегова). Инжир самый загадочный и очень полезный фрукт .Полезные свойства – вернёт энергию и бодрость, избавит от чувства голода, действует как жаропонижающее. Содержит много калия . Много сахара в сушёном виде.

Назовите среди любимых продуктов короля продукты, которые можно отнести к полезным? (мёд, инжир)

-Достаточно ли королю этих продуктов?

-А какие продукты самые полезные? **(** Те, которые содержат все питательные вещества)

3. **Формулировка правил питания**

**А зачем нам надо правильно питаться?** От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм сопротивляется лучше различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

- Дорогие ребята, один продукт не может дать всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы хорошо двигаться, хорошо думать, не уставать. Это масло, сыр, различные крупы: гречка, рис, геркулес, мёд, изюм. Другие продукты помогают строить организм, делать его более крепким и сильным. Это такие продукты, как творог, мясо, рыба, яйца, орехи. А третьи- фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают расти организму и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы.

**4. Работа в группах.**

1 группа знакомится с информационной справкой о белках,2 группа о жирах, 3 группа об углеводах. Затем идёт беседа по вопросам.

-Какую роль выполняют белки?

-В каких продуктах содержится?

-Норма потребления. Аналогичная работа проводится с жирами и углеводами.

5.**Практическая работа. Работа в парах.**

-У вас на столах лежат этикетки от продуктов. Определите чего больше в них содержится Б, Ж или У. Что дают нам эти продукты?

Молоко –

Кефир –

Сметана –

Яйца –

Гречневая каша –

Рис –

Сливочное масло –

Овсяное печенье –

Кроме белков, жиров, углеводов, что ещё необходимо употреблять? (витамины)

**6. Работа с презентацией**.

Слово “витамин” придумал американский учёный- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зерна, очень необходимо для жизни. Соединив латинское слово “вита” (жизнь) с “амин”, получилось слово “витамин”. Детям 6- 7 лет надо съедать в день 500- 600 грамм овощей и фруктов”.

Витамины не образуются в организме и поступают с пищей. Они содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе и в овощах и фруктах. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, по сравнению с жирами, белками и углеводами . Однако и потребность организма в витаминах в количественном выражении тоже ниже. При этом даже небольшая нехватка витаминов в организме может приводить к возникновению серьезных функциональных нарушений.

Витаминов много, но самые главные - это витамины А, В, С, Д.Работа со слайдами.

Витамин А очень важен для зрения, а также необходим для поддержания здоровья кожи, костей, зубов и волос. Содержится в яйцах, рыбьем жире, печени, в ярко – окрашенных и тёмно- зелёных овощах и фруктах. Много его в моркови.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и содержится в чёрном хлебе, в различных кашах (овсяной), в картофеле, молоке, дарах моря.

Витамин Д необходим для роста и делает наши кости крепкими. Содержится в рыбе, маргарине, в сыре и других молочных продуктах.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простуде. Содержится в фруктах, особенно в цитрусовых (лимоны, апельсины), плодах шиповника, в картофеле, перце, в зелёных овощах.

Кальций необходим для формирования костей и зубов. Содержится в молочных продуктах, пшеничной муке и изделий из неё.

**7.Коллективная работа по вопросам.**

- Какой витамин содержится в моркови и для чего она полезна? (А, для зрения)

- Какие продукты необходимы для роста и делают кости крепкими? (молочные продукты, пшеничная мука)

- В каких продуктах содержится витамин С и для чего он нужен? (лимоны, апельсины, настой шиповника)

**8.Физкультминутка. Игра.**

Фрукты, овощи содержат много витаминов и помогают расти и развиваться. Давайте покажем как мы растём.

Творог, мясо, рыба, яйца, орехи содержат белки – главный строительный материал для организма. Они помогают строить организм и делать его более сильным. Покажите свою силу.

Гречка, геркулес, крупы, мёд, изюм, масло дают организму энергию. Чтобы двигаться, думать. Не уставать. Давайте покажем как мы двигаемся(бег на месте). Учитель показывает карточки с изображением продуктов, дети показывают, что даёт этот продукт

**9. Формулировка правил питания**

Итак, 1 золотое правило питания: **Пища должна быть разнообразной**.

***Что происходит с организмом при недостатке или при избытке питательных веществ?***

Учитель помогает детям сделать вывод: при недостатке необходимого количества питательных веществ человек может часто болеть, быть слабым, неэнергичным, а при чрезмерном питании можно набрать избыточный вес.

Объясните смысл поговорки :

*Если много съешь, то и мёд горьким покажется.*

Теперь мы знаем ***второе золотое правило «правильного питания»*** ***- это умеренность в еде***

**Учител**ь: Ребята, вы познакомились с тем, какие питательные вещества вам необходимы, сколько надо съедать в день, а что вы знаете о времени приема пищи? Может ли здоровье зависеть от времени приема пищи? Кто может сказать, как называется прием пищи в одно и то же время?

Дети: Это режим питания***.***

**Учитель:** Правильно! Это режим питания. Давайте вспомним сколько раз в день надо есть?

Итак - это завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник, ужин.

**Учител**ь: Давайте попробуем определить, какую пищу надо есть на завтрак, если нам надо зарядиться энергией?

**Завтрак** должен состоять преимущественно из углеводов и жиров.

А из чего может состоять обед, полдник, ужин?

**В обеденные** блюда могут входить все питательные вещества.

**В полдник** тоже нужны углеводы, так как энергии уже становится меньше, а впереди еще могут быть занятия в кружках, секциях, выполнения домашних заданий.

**Ужин** должен быть преимущественно из белковых продуктов, но достаточно легким. Не забывайте, что белки могут быть как животного происхождения, так и растительного.

Вот мы и пришли **к *третьему золотому правилу: «Есть нужно регулярно, соблюдая режим».***

А нам по режиму необходимо отдохнуть

**10.Физкультминутка**(пальчиковая гимнастика)

Мы капусту рубим, рубим (показываем ладонями)

Мы морковку трём, трём (кулачками)

Мы капусту солим, солим (перебираем пальчиками)

Мы капусту жмём, жмём (сжимаем кулачками)

Что мы с вами приготовили? ( квашеную капусту)

-Как вы думаете это полезное блюдо?

Квашеная капуста является российским национальным продуктом. Ещё наши прабабушки солили её в деревянных кадках. Кислая капуста содержит большое количество витаминов (в 100г квашеной капусты содержится до 20 мг витамина жизни, укрепляющую иммунную систему). Кроме того, квашеная капуста полна витаминов группы А,В, К. Эти вещества предупреждают возникновение многих заболеваний желудочно – кишечного тракта. Много в кислой капусте содержится и йода. Употребление квашеной капусты устраняет дисбактериоз.

Итак, капуста – это полезный продукт. А какие ещё полезные продукты вы знаете?

**11.Работа в парах.**

- Рассмотрите таблицу и выберете те продукты, которые являются полезными. Докажите это.

|  |  |
| --- | --- |
| Самые полезные продукты | Самые вредные продукты |
| 1 яблоки | 1 кока-кола |
| 2 морковь и брокколи | 2 сладкие газировки |
| 3 лук / чеснок | 3 картофельные чипсы |
| 4 каши | 4 сосиски |
| 5 молочные продукты | 5 маргарин |

- Прочитайте продукты, которые не приносят пользу нашему организму?

- Что с ними делать? (как можно меньше их употреблять, а лучше совсем исключить их из своего питания).

**12. Работа по группам. Игра «Разноцветные столы»**

-Ребята, давайте поможем королю накрыть для него разноцветные столы.   
   На «зеленом» столе положим продукты, которые королю нужно есть каждый день, на «желтом» — продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день, на «красном» — продукты, которые ему следует есть изредка или совсем исключить из своего рациона.  
 Каждая группа получает набор табличек с названиями продуктов. В течение нескольких минут группа обсуждает между собой — на каком столе должен оказаться тот или иной продукт. Затем каждая группа наклеивает на свой стол тот или иной продукт.   
    
   ***Зеленый стол****: морковь, салат листовой, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог.*   
  
    ***Желтый стол****: сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, вареная рыба, маринованные овощи, булочки, растительное масло.*   
  
   ***Красный стол****: колбаса копченая, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженое, ветчина, конфеты, вяленая рыба.*

С какого стола продукты вы посоветуете нашему королю? (С зелёного и жёлтого)

**13. Итог урока.**

**А) Самооценка.**

- Справились ли мы с задачами, поставленными в начале урока?

- Узнали, что такое правильное питание и правила питания? Как вы это усвоили: хорошо, не очень хорошо, плохо, сделайте отметку на шкале самооценки “знаю”.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Я знаю, что такое правильное питание  и правила питания | Хорошо | Не очень хорошо | Плохо |
|  |  |  |  |

- Сумеете выбрать для себя полезные продукты? Если сумеете, то отметьте на шкале самооценки “умею”.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выбирать полезные продукты | Умею | Не умею |
|  |  |  |

**Б) Рефлексия.**

- Какое задание на уроке было самым интересным?

- Какое задание было самым трудным?

**В) Тест «Самые полезные продукты»**

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:
4. Если мне надо выбрать лимонад или сок, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:
5. Если мне надо выбрать торт или фрукты, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:
6. Если мне надо выбрать молоко или мороженое, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:

**14. Домашнее задание**

**По выбору**

1. Подобрать пословицы и поговорки о правильном питании, здоровой пище.
2. Составить меню на день для своей семьи.

Ребята, я думаю, что наш король исправился. Он теперь знает как правильно питаться. Давайте все вместе споём песню о другом короле.

Властелин почти пол века.

Жил один король, жил – был.

Он любил супы и каши,

Про мучное позабыл.

Он на завтрак ел овсянку

А бульоны на обед

Он на ужин ел салаты,

А на полдник пил кефир.

Припев:

Вот так- так. Ой ля-ля

Брать пример всем с короля!

**Приложения**

**Шкала самооценки «Знаю»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Я знаю, что такое правильное питание  и правила питания | Хорошо | Не очень хорошо | Плохо |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Шкала самооценки «Умею»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выбирать полезные продукты | Умею | Не умею |
|  |  |  |

****