**Тема урока:** О правильном питании.

**Цели:**

* формировать у учащихся представления о правильном питании, значении питания для человека;
* развивать познавательный интерес, умение устанавливать причинно-следственные связи, расширить кругозор учащихся;
* воспитывать в детях стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование**: компьютер, проектор, тетради, продукты для опыта.

 **Ход урока.**

1. **Психологический настрой.**

**(Слайд *№ 1)***

«Добрый день! Доброе утро! Доброго здоровья!»

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости.

Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся работать так, чтобы нашим гостям было тепло и уютно рядом с нами.

**II. Проверка домашнего задания.**

1.**(Слайд № 2)**Давайте представим, что наступил вечер**.**

**(Слайд № 3)**  Садится солнце.

**(Слайд № 4)** Все люди готовятся ко сну**.**

**(Слайд № 5)** и меня интересует вопрос «Зачем люди спят?»

Кто желает ответить на этот вопрос? *(Ответы детей)*

*(Во время сна отдыхают все органы – мышцы, сердце, желудок, печень и другие. Особенно необходимо отдыхать мозгу, чтобы человек чувствовал себя бодрым, мог хорошо работать.)*

2. - Но чтобы все органы отдохнули, необходимо, чтобы сон был здоровым. А что же такое «Здоровый сон»

 **(Слайд № 6)**  **КЛОК БАДДИС**

А сейчас вы должны встретиться на свидание с другом, которому назначили встречу на 3 часа и рассказать «Что такое здоровый сон?»

Все встаньте, задвиньте стульчики и встретьтесь с другом, не забудьте с ним поздороваться. Первым начинает тот, у кого светлее волосы. Каждому участнику дается 30 секунд. Время первого участника пошло. … Время закончилось. Не забудьте поблагодарить друга.

Время второго участника…

- …, что ответил на этот вопрос твой друг?

- У кого есть добавление?

Садитесь.

3. А сейчас послушаем Еву и Аделину, они подготовили дополнительный материал.

(рассказ учащихся)

 **Ева.**Во время сна вырабатывается гормон роста, поэтому дети должны спать значительно больше, чем взрослые.

 Если ребенок в школьном возрасте спит недостаточно, то он будет расти медленнее сверстников. Ребенок должен ложиться спать значительно раньше взрослых, не позднее 21 часа.
 **Аделина Г.** Именно во время сна старые клетки удаляются, замещаются новыми. Организм выводит те вещества, которые дают усталость, и заряжает энергией мышцы. То есть во сне организм сам лечит себя, причем без всяких лекарств!
 Если человек болеет, то ему требуется больше времени на сон. Не зря же говорят: "Сон – лучшее лекарство". Так что если вы заболели или чувствуете слабость во всем теле – совет №1**:** больше спите!

**(Слайд № 7) *"Сон – лучшее лекарство")***

Спасибо, садитесь.

**III. Проблемная ситуация**

 1. Ребята, я прочитала рассказ одного мальчика Миши на тему: «Как я готовился ко cну». Послушайте и вы этот рассказ.

Письмо от мальчика Миши**.**

 Вчера у нас были гости. На столе было много вкусного. Я попробовал всё. Сначала съел три салатика, потом бутерброды, голубцы, курочку, котлетки и пюре.

 Потом пил Колу с тортом, ел конфеты-шипучки. Ещё нас всех угостили молочным коктейлем и мороженым. Я чуть не лопнул! У меня стал болеть желудок.

 И сразу решил лечь спать...

*Сможет ли выспаться мальчик Миша? И почему?*

Даю подумать 3-5 секунд.

**(Слайд № 8) ТАЙМД РАУНД РОБИН*.*** Каждому участнику дается 30 секунд на обсуждение этого вопроса. Начинаем с участника №3… (далее по кругу)

- А теперь на этот вопрос ответит ...

*(Ответы детей)*

2. Поднимите руку, кто любит газированную воду, лимонад, колу, пепси.

 Многие считают, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Вы покупаете сосательные конфеты, шипучки, жевательную резинку, а они вызывает образование большого количества желудочного сока, который способствует заболеванию желудка (гастрит, язву желудка и многие другие болезни)

А давайте сейчас пронаблюдаем, в чём была причина болей в области желудка у Миши.

**Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан). Вот что в этот момент происходит в вашем желудке. Это же самое происходило в желудке у Мише. Сделайте каждый для себя вывод и подумайте, можно ли употреблять все это в пищу?**

- Кто думает, что все это вредно.

- Тогда какой же вопрос у вас возникает?

*(Ответы детей:* *Какое питание полезное? Как правильно питаться?)*

-Догадались о теме нашего урока?

*(Ответы детей: Правильное питание)*

**(Слайд № 9)**

- Правильно, сегодня на уроке мы поговорим о правильном питании.

**IV. Физминутка**

-А чтобы мы с вами продолжили хорошо работать, нам необходимо увеличить приток кислорода в головной мозг, тем самым улучшим его работоспособность. Для этого мы должны подвигаться, выполняя различные движения.

**ФОЛОУ ЗЕ ЛИДЕР.** Все встаньте, задвиньте стульчики, лидером в каждой команде будут участники под №3.

 *(Дети под музыку выполняют различные движения, повторяя за лидером. После паузы лидер меняется)*

- Молодцы. Садитесь.

**V. Решение проблемной ситуации – новая тема.**

1. – Ребята, каждый из вас должен научиться не болеть, ценить собственное здоровье и охранять его. Признаком здоровья является хороший аппетит. Но меня интересует вопрос: «Зачем человеку пища?». Подумайте и ответьте мне.

 *(Ответы детей)*

- Правильно, продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

2. Мы с вами определили тему урока «Правильное питание». А теперь подумайте над таким вопросом: Что такое правильное питание или, еще говорят, рациональное питание?

**КОНТИНИУС РАУНД РОБИН (**обсуждение по очереди, начинает участник №2)

- Кто желает ответить на этот вопрос ? (Ответы детей)

3. Работа по учебнику.

 -А сейчас сравним наши предположения о рациональном питании с тем, что написано в учебнике. Откройте учебник стр. 54 и прочитайте о рациональном питании. (Дети читают)

- В чем же заключается рациональное питание? Прочитайте мне.

*(Читают: рациональное питание заключается в том, чтобы с помощью пищи человек получал достаточно энергии для активной жизни, и при этом его организм не истощался и не перегружался)*

4. – Правильное питание – это условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Все внимание на экран.

**(Слайд № 10)** Прочитайте:рыба, пепси, кефир, фанта, творог, чипсы, жирное мясо, сыр, «Сникерс», морковь, капуста, яблоки, груши, молоко, «Чупа Чупс»**.**

- А сейчас назовите мне только полезные продукты. *(Ответы детей)*

- Назовите неполезные продукты. *(Ответы детей)*

- А почему вы решили, что они неполезные? *(Ответы детей)*

**-** Неполезных или как мы говорим вредных продуктов много. Например, один из компонентов пепси - кофеин, который является причиной нарушения деятельности нервной системы. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Кроме сладкой воды, к вредным продуктам можно отнести чипсы, супы быстрого приготовления. Эти продукты содержат большое количество различных добавок, многие из которых приводят к заболеванию внутренних органов.

5. – Что бы правильно питаться, нужно выполнять три условия: умеренность, разнообразие и режим. **(Слайд № 11)**

- А что это значит: умеренность, разнообразие и режим.

**(Слайд № 12) СИНГЛ РАУНД РОБИН (**обсуждение по очереди, начинает участник №1) Время :2 минуты (Можно дать добавочное время)

- Кто желает ответить на этот вопрос ? *(Ответы детей)*

- Умеренность – не переедать.

Режим – питаться в одно и тоже время. (завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник и ужин)

Разнообразие – это значит есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.

Для нормальной деятельности организму требуются так же белки, жиры, углеводы. Вспомним, в каких продуктах они содержатся и для чего они нам нужны.

 **(Слайд № 13)**

*Рассказывают дети.*

***Леня.*** Белки – «материал» для строительства клеток. Это элементы, служащие основой многих тканей, раньше их называли «кирпичиками» тела.

Рост детского организма обеспечивается образованием клеток и тканей, что происходит за счет белка.

Важнейшие источники белка: сыр, мясо, рыба, яйца, молоко, печень.

***Аделина Л.*** Жиры – основной источник энергии. Жиры также разделяют на две группы: животного и растительного происхождения. Жиры способствуют выработке иммунитета. Они откладываются про запас, который используется при недостатке пищи и затратах энергии. Содержатся жиры в масле, орехах, сметане.

***Алина***  Углеводы – источник энергии для мышечной деятельности. Служат резервом питательных веществ в организме. Если человек выполняет физическую работу, то эти запасы быстро иссякают, а затем превращаются в сахар, чтобы восполнить недостаток в энергии. Углеводы поступают в организм с продуктами растительного происхождения – картофель, мука, крупа, овощи, фрукты, ягоды.

- Спасибо.

**VI Закрепление**

Мы все хотим быть здоровыми. Для этого мы должны правильно соблюдать режим дня, питаться, стараться, чтобы у нас был здоровый сон.

**СТЁ ЗЕ КЛАСС (Слайд №14)**

**-** Откройте тетради и запишите в столбик как можно больше слов для характеристики здорового человека. Время 1 мин.

*(Дети пишут)*

*-* Проведите черту после своего последнего слова. Встаньте, задвиньте стульчики, найдите пару, пообщайтесь и запишите новые слова.

- Какие слова вы записали? (Дети зачитывают слова)

**V Итог урока. Парковка.**

- Наш урок заканчивается. Подведем итоги.

- О чем мы сегодня говорили на уроке? *(Ответы детей)*

- Что нового вы для себя взяли с урока? *(Ответы детей)*

Напишите на билетиках на выход свои впечатления об уроке и вопросы, на которые вы хотели бы получить ответы и на перемене приклейте к парковке. На следующем уроке я отвечу на все ваши вопросы.

Оценивание детей.

**VI Домашнее задание**

Стр.55 составить памятку «Правила правильного питания»

 **(Слайд 15)**

*Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.*

- Спасибо за урок.