Урок СБО 7кл. (повторение, обобщение и систематизация имеющихся знаний, 2 часа).

Тема: ***« Поговорим о правильном питании. Значение правильного питания и активного образа жизни в сбережении собственного здоровья.***

 Цели урока ( определены с точки зрения наблюдаемых действий учащихся):

***-Осознают необходимость организации правильного, рационального питания в жизнедеятельности каждого человека, как необходимого фактора сбережения собственного здоровья.***

- имеют представления о том, о том какие продукты наиболее полезны и необходимы в ежедневном рационе питания человеку;

- владеют понятийным комплексом в рамках обозначенной тематики : режим питания, правильное питание, рациональное питание, меню , рацион, калорийность питания (развитие понятийного мышления, обогащение и уточнение словарного запаса);

- классифицируют продукты по степени полезности и частоты употребления в рационе человека (развитие операций мышления : классификации, анализа и синтеза);

- умеют выбирать продукты для правильного питания с учётом их свежести, калорийности, полезности ( развитие мыслительных действий – умения выделить предмет по существенно-значимому признаку);

-составляют меню на день, с учётом рекомендаций организации правильного питания и соблюдения режима питания (развитие планирующей функции мышления, памяти);

-используют наглядные образы в виде таблиц, схем- опор при ответе на вопросы ( развитие наглядно образного мышления, произвольного внимания);

-анализируют и оценивают правильность выполнения практических заданий (развитие критичности мышления, способности к мыслительному самоконтролю);

- проявляют дисциплинированность, усидчивость, культуру поведения, самостоятельность, интерес к работе (побуждение к мыслительной активности, развитие положительных качеств личности);

-высказывают положительное отношение и демонстрируют стремление к здоровому образу жизни и бережному отношению к собственному здоровью (развитие гармонично развитой личности, посредствам формирования жизненно значимых установок и эталонов поведения).

 ***Оборудование:***

1. К.т. : слайд презентация « Поговорим о том, что ты ешь!»; таблицы« Состав продуктов питания», «Магазин», макеты упаковок продуктов для игры Магазин, предметные картинки « Продукты, овощи и фрукты», флажки(жёлтый , зелёный, красный), мультфильм « Нехочуха».

2.Индивидуальный раздаточный материал: набор карточек « Классификация продуктов», таблички « Правила поведения за столом», « Основные правила правильного питания», тетрадь.

3. Словарь: режим питания, правильное питание, рацион питания, калорийность , меню.

***Обучающая нагрузка:***

*1.Практические задания* : Игра «Магазин», классификация продуктов, работа с упаковками (макетами) продуктов по определению состава и срока годности продукта, составление меню, работа в тетради.

*2.Коррекционно – развивающие задания:* « Четвёртый лишний»,

« Классификация», «Назови одним словом», « Отгадай загадку»

*3.Поисково-творческая работа*: разыгрывание жизненной ситуации « Мы пришли с прогулки», работа с таблицами, составление меню, работа в тетради «Правила правильного питания».

***Используемые технологии:***

-здоровьесберегающая;

- игровая;

-коррекционно- развивающая;

-к.т.

План урока.

Первый час.

1. Организационный момент. Мозговая гимнастика .
2. Введение в тему. Постановка целей урока(слайд1).
3. Актуализация опорных знаний. Словарная работа.

–полезные продукты, правильное питание, рациональное питание, гастроном, белки, жиры и углеводы (слайд №2).

-Работа с таблицей « Состав продуктов» (доска).

–работа над выражением «скажи мне, что ты ешь и я скажу, кто ты?»

-Работа с печатными изданиями « Путеводитель по самостоятельной жизни. Питание и здоровье» с. 144, с. 146. «Пирамида питания» , (слайд №2- 7).

- Работа с таблицей « Магазин» (доска) + (слайд № 8),

-Индивидуальная практическая работа « Классификация продуктов».

 - Гимнастика для глаз ( концентрация зрительного внимания на предмете в различных позициях: движения, остановки, вращения и т.п.)

Сюжетно ролевая игра « Я иду в магазин»:

–распределение ролей, проигрывание сюжета, анализ действий участников игры, формулировка вывода).

Р.К – Полезные продукты, выпускаемые предприятиями Тульской области и Суворовского района.

1. Коррекционная игра « Отгадай загадку + убери лишний предмет».
2. Анализ работы на уроке, подведение итогов урока.
3. час.

1.Практическая работа « Составление меню на день», с учётом рекомендаций ( Слайд №9)

2.(Слайд № 10) Просмотр мультфильма « Нехочуха» с последующим обсуждением.

3.Диалог « Мы за здоровый образ жизни».( Слайд №11)

4.Физкульт пауза « Будь здоров».

5.Практическая работа в тетради « Основные правила правильного питания» (слайд №12)

6.Подведение итогов урока, анализ выполненных заданий (слайд №13-14)

7.Уборка рабочих мест.

***Ход урока (1 час)***

***I. Организационный момент.***

-Добрый день, рада Вас видеть на уроке в полном составе и отличном настроении. Сегодня нас ждёт увлекательная работа. Вы сможете узнать для себя много нового, интересного и полезного.

- Чтобы нам работалось легко , мы выполним упражнения мозговой гимнастики:

«Восьмёрки»

И.п. –Стоя, прямые руки перед собой, спина прямая, ноги вместе.

1. Рисуем горизонтальные восьмёрки в воздухе прямыми руками (левая, правая, обе).

2. Аналогично рисуем вертикальные восьмерки.

***II. Введение в тему. Постановка целей урока.***

Разыгрывание ситуации « Мы пришли с прогулки»

***Бабушка.***- Здравствуйте мои дорогие. Как вы покатались? У Вас такие румяные щёчки!

***Катя.***- Здорово! Но мы такие голодные. Сейчас возьмём из холодильника колбасу, сделаем побольше бутербродов и запьём всё газировкой.

***Бабушка.***- Нет, друзья. Лучше всего съесть горячий суп. Я приготовила для Вас вкусный обед. Вы потратили много сил и должны хорошо покушать.

***Дима.***- Какая разница, что есть? Главное не чувствовать голода!

***Бабушка.***- А вы думаете, мы едим, чтобы не быть голодными?

***Дети.***- Конечно.

***Бабушка.-*** Чувство голода напоминает нам о том, что нам пора есть. А еда необходима для нашего организма для жизни, как и для всего живого.

***Папа.***- А ещё вам нужно расти и быть здоровыми. Вот почему важно не есть всё подряд, чтобы утолить голод. Лучше есть полезные продукты.

***Катя.***- Наверное, полезные продукты- это наши любимые продукты?

***Папа.***- А какие продукты для вас любимые?

***Дети.***- Пепси, чипсы, бутерброды, сладкое.

- Сегодня на уроке мы с Вами вспомним, о том всегда ли наши любимые продукты полезны для нашего организма, а так же поговорим о полезных продуктах, научимся их правильно подбирать, а в целом наша беседа пойдёт о правильном питании (начало презентации, слайд №1).

***III. Актуализация опорных знаний.***

**1) Словарная работа.**

- Чтобы нам было легче вести разговори вам было всё понятно, мы должны вспомнить с вами некоторые понятия (карточке поочерёдно вывешиваются на доске):

**Правильное питание -** здоровое питание, при котором в пищу употребляются полезные продукты, необходимые для роста, развития и деятельности организма человека.

**Полезные продукты-** продукты, которые содержат необходимые для организма человека вещества, минералы и витамины.

**Рациональное питание-**питание при котором количество и качество пищи соответствует потребностям организма.

**2).Работа по таблице « Состав продуктов»**

* ***Белки***- обеспечивают строительство организма.
* ***Жиры***- запасной источник энергии.
* ***Углеводы*** - дают жизненную энергию.
* ***Витамины***- активность и бодрость. (слайд №2)

-Рассмотрите внимательно таблицу, и назовите, в каких продуктах больше всего белков, жиров, углеводов?

**3). «Р*абота над выражением:* «скажи мне, что ты ешь и я скажу, кто ты?»**

- Как вы понимаете это выражение?

А теперь давайте посмотрим, как про это выражение-шутку написано в книге.

 Дети читают отрывок из печатного издания « Путеводитель по самостоятельной жизни. Питание и здоровье» с. 144.

-Сейчас мы с Вами постараемся выяснить, как не запутаться в таком многообразии полезных продуктов, что необходимо нашему организму в первую очередь, а потребление каких продуктов мы сведём к минимальному.

- Знакомо ли вам такое понятие, как **ПИРАМИДА ПИТАНИЯ?**(показ слайд №2).

В этом нам поможет разобраться наше пособие, читаем с. 146. «Пирамида питания» .

- Сколько групп можно выделить в пирамиде питания?

- Каких полезных продуктов нам необходимо употреблять больше всего, каких меньше?

- Всегда ли у нас получается так питаться?

-Как при этом, чувствует себя наш организм?

-Все продукты можно разделить на три большие группы(слайд № 3):

1. Зелёный стол- это продукты, которые мы должны кушать каждый день (слайд № 4),

2.Жёлтый стол- это продукты, которые мы должны кушать иногда (слайд № 5),

3.Красный стол- это продукты, которые мы должны кушать крайне редко (слайд № 6).

- А есть продукты, которые мы полностью исключить из нашего рациона, потому что кроме вреда, они ничего не приносят нашему организму (слайд № 7)

- А как вы думаете, почему эти продукты называют вредными?

***4). Работа с таблицей « Магазин» (доска) + (слайд №…).***

*-* Ребята, а где мы можно приобрести необходимые нам продукты питания.

*Словарная работа .*

На доске : **гастроном**- крупный магазин, где продаются все группы продуктов питания.

**Продовольственный** магазин- магазин в котором продают продовольственные товары.

**Продукты**- магазин, где продают продукты питания.

**Специализированный магазин**- « Хлеб», «Мясо» и т. п. , магазин где продают только одну группу товаров.

- А сейчас вспомним, как называются отделы гастронома. (Слайд № 8).

- Мы узнали, что человек может есть любые продукты. Но одни продукты можно есть нечасто, а другие можно и нужно есть каждый день. Они - самые полезные. В магазине они стоят на разных полках и продаются в разных отделах. Для того, чтобы их найти , нужно хорошо их знать.

 -У меня в руке разноцветные флажки. Сейчас мы вместе с вами расставим флажки на полках с продуктами. Зелёные флажки мы ставим около молочных продуктов, рыбы и мяса, всех овощей и фруктов, растительного и сливочного масла, хлеба, круп. Эти продукты можно и нужно есть каждый день. Жёлтые флажками мы отметим сметану, яйца, сосиски, сыр, орехи, ягоды- продукты, которые можно есть в небольших количествах.

- А какие продукты отметим красными флажками?

- Приступаем к работе с табличками, которые лежат перед вами, у каждого есть набор флажков.

- А теперь посмотрите, как с этим заданием справилась я. Всё ли у меня верно? (на доске учитель демонстрирует аналогичную табличку, но с несколькими ошибками).

- Как покупатели, вы научились ориентироваться в многообразии продуктов. А теперь, давайте на минуточку представим, что вы работаете в магазине, и вам необходимо распределить продукты по отделам.

*-Индивидуальная практическая работа « Классификация продуктов».*

*4. Физкульт пауза- Зрительная гимнастика.*

***5).*** ***Сюжетно ролевая игра « Я иду в магазин»:***

***-***Теперь мы попробуем применить наши знания о полезных продуктах на практике и отправимся в небольшой магазин. Для этого мы распределим, кто будет продавцом, а кто покупателем.

(распределение ролей, проигрывание сюжета, анализ действий участников игры, формулировка вывода).

В ходе игры обязательно обращаем внимание на то, как учащиеся вербализуют свои действия. Вводим проблемную ситуацию выбора. Например, из двух упаковок молока, или творога лучше выбрать ту на которой указано меньшее содержание жира и т.п.

***6).Региональный компонент.***

***-*** А теперь посмотрим на производителей тех продуктов, которые оказались в наших корзинах (анализируем упаковки продуктов). Среди них немало производителей города Тулы и Тульской области. Это и Тульский молочный комбинат, Тульская птицефабрика, Киреевский хлебокомбинат, предприятие «Экспресс», выпускающее крупы, Одоевский молокозавод. Ребята, а как вы думаете, почему выбирая продукты, мы стараемся выбирать продукцию наших производителей? ( т.к. эти предприятия находятся рядом с нами, то время на транспортировку затрачивается гораздо меньше, и эти продукты попадают к нам на прилавки свежими и качественными).

***IV.Коррекционная игра « Отгадай загадку + убери лишний предмет».***

- А сейчас немножко отдохнём. С детства мы любим отгадывать загадки. Загадки про то, что мы кушаем. Отгадки выбираем среди карточек, выставляем на полотно, одна карточка лишняя, догадайтесь почему? (бублик, печенье, батон, сосики). Далее без опоры на наглядность (огурец, капуста, помидор, морковь, яблоко) и т.п.

***V. Анализ урока и подведение итогов.***

- О чём мы беседовали? – Что научились делать на уроке? – Какие задания вам показались трудными, почему?

-На следующем уроке, мы вспомним, что такое меню. И поговорим о здоровом образе жизни в целом.

***Ход урока ( 2 час)***

1. ***Организационный момент. Сообщение темы и целей.***

- На втором уроке мы продолжим наш разговор о правильном питании. И убедимся в том, чтобы быть по-настоящему здоровым человеком недостаточно только правильно питаться.

***II. Практическая работа « Составление меню на день», с учётом рекомендаций ( Слайд №9) .***

- Вы научились выбирать полезные продукты, а теперь вспомним, что такое *меню?*

Словарная работа.

Карточка на доске :

**Меню-** список блюд , составленный с учётом режима питания. Меню может быть составлено на день, неделю. Также может быть отдельное меню на каждый приём пищи, например меню праздничного обеда, чаепития и т.п.

Работа проводится с учётом индивидуальных возможностей учащихся:

Первая группа работает самостоятельно, вторая по опорам ( раздаётся конверт в котором находятся карточки с названием блюд и режимных моментов приёмов пищи)

**III. (Слайд № 10) Просмотр мультфильма « Нехочуха» с последующим обсуждением.**

**-** А сейчас мы посмотрим с Вами мультфильм, а постарайтесь после просмотра ответить на вопрос, который вы видите на слайде (- А что выбираешь ты?). Далее идёт обсуждение просмотренного, обращаем внимание на свободные высказывания детей.

***IV. Диалог « Мы за здоровый образ жизни».( Слайд №11)***- направляем беседу в русло диалога, не только учитель –ученик, но и ученик-ученик.

- Ребята вы верно заметили, что правильное питание это только важная составляющая часть здорового образа жизни человека. Разве можно предположить что человек будет чувствовать себя хорошо, правильно питаясь, но при этом выкуривая по пачке сигарет в день, и большую часть своего времени, проводя лёжа у телевизора или за компьютерными играми?

***V.Физкульт пауза (слайд №12) « Будь здоров»(см. приложение).***

***VI. Практическая работа в тетради « Основные правила правильного питания»***

Учащиеся работают в тетради с печатным текстом.

- Подумайте, какие правила спрятались ( в карточках не все правила открыты для списывания полностью, окончание фразы нужно дописать самостоятельно, например: Если хочешь вырасти сильным и здоровым, нужно есть……)

***VII.Подведение итогов урока, анализ выполненных заданий (слайд №13-14).***

- Сегодня мы на уроке разобрали очень важную для каждого из нас тему. Как вы думаете, почему эту тему я называю *очень важной*?

- Какие условия сбережения собственного здоровья вы знаете?

Вы сегодня не только отвечали на мои вопросы, но и выполняли практические задания, которые вам очень вам помогут в самостоятельной жизни. Давайте с вами вспомним, что мы научились делать ( ориентироваться в магазине, группировать продукты по их полезности, составлять меню).

Далее оцениваем работу учащихся, выставляем отметки.

Д.з.- повторить по тетради правила здорового питания, составить меню правильного питания на 3 дня.

***VIII. Уборка рабочих мест.***

***Самоанализ урока.***

Урок СБО проводился в 7кл. ГОУ ТО « Суворовская специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида. Тип урока : повторение, обобщение и систематизация имеющихся знаний, подготовка к изучению новых тем в разделе « Питание». ( 2 часа).

Тема: ***« Поговорим о правильном питании. Значение правильного питания в жизни человека».***

Цели урока были поставлены на языке наблюдаемых действий учащихся (коррекционные цели достигались посредством выполнения заданий обучающего и развивающего характера, в рамках обозначенной темы):

***-Осознают необходимость организации правильного, рационального питания в жизнедеятельности каждого человека, как необходимого фактора сбережения собственного здоровья.***

- имеют представления о том, о том какие продукты наиболее полезны и необходимы в ежедневном рационе питания человеку;

- владеют понятийным комплексом в рамках обозначенной тематики : режим питания, правильное питание, рациональное питание, меню , рацион, калорийность питания (развитие понятийного мышления, обогащение и уточнение словарного запаса);

- классифицируют продукты по степени полезности и частоты употребления в рационе человека (развитие операций мышления – классификация, анализа и синтеза);

- умеют выбирать продукты для правильного питания с учётом их свежести, калорийности, полезности( развитие мыслительных действий – умения выделить предмет по существенно-значимому признаку);

-составляют меню на день, с учётом рекомендаций организации правильного питания и соблюдения режима питания(развитие планирующей функции мышления, памяти);

-используют наглядные образы в виде таблиц, схем- опор при ответе на вопросы ( развитие наглядно образного мышления, произвольного внимания);

-анализируют и оценивают правильность выполнения практических заданий (развитие критичности мышления, способности к мыслительному самоконтролю);

- проявляют дисциплинированность, усидчивость, культуру поведения, самостоятельность, интерес к работе (побуждение к мыслительной активности, развитие положительных качеств личности);

-высказывают положительное отношение и демонстрируют стремление к здоровому образу жизни и бережному отношению к собственному здоровью (развитие гармонично развитой личности, посредствам формирования жизненно значимых установок и эталонов поведения).

 ***Оборудование для урока*** было отобрано с учётомсодержания урока, использовалось сообразно этапу урока.

1. К.т. : слайд презентация « Поговорим о том, что ты ешь!»; таблицы« Состав продуктов питания», «Магазин», макеты упаковок продуктов для игры Магазин, предметные картинки « Продукты, овощи и фрукты», флажки(жёлтый , зелёный, красный), мультфильм « Нехочуха».

2.Индивидуальный раздаточный материал: набор карточек « Классификация продуктов», таблички « Правила поведения за столом», « Основные правила правильного питания», тетрадь.

3. Словарь: режим питания, правильное питание, рацион питания, калорийность , меню.

***Обучающая нагрузка:***

*1.Практические задания* : Игра «Магазин», классификация продуктов, работа с упаковками (макетами) продуктов по определению состава и срока годности продукта, составление меню, работа в тетради.

*2.Коррекционно – развивающие задания:* « Четвёртый лишний»,

« Классификация», «Назови одним словом», « Отгадай загадку»

*3.Поисково-творческая работа*: разыгрывание жизненной ситуации « Мы пришли с прогулки», работа с таблицами, составление меню, работа в тетради «Правила правильного питания».

***Используемые технологии:***

-здоровье сберегающая;

- игровая;

-коррекционно- развивающая;

-к.т.

Для активизации и уточнения словаря учащихся были отобраны понятия: правильное питание, рациональное питание, полезные продукты, режим питания, меню, белки, жиры, углеводы, витамины, гастроном. Данные слова не были для учащихся новыми, поэтому работа по активизации словаря носила лишь уточняющий характер, а объём понятийного комплекса соответствовал типу урока- обобщение и систематизация, имеющихся знаний.

Использовалась традиционная форма организации обучения: урок.Приемы обучения: развивающее обучение; активизация познавательной деятельности; словесные методы обучения: объяснение, инструктаж; наглядные методы обучения: демонстрация таблиц, наглядные опоры, предметные картинки, видиопоказ; практические методы обучения: практическое выполнение обучающих заданий, разыгрывание жизненных ситуаций. Методы воспитания: приучение, одобрение, похвала, поощрение.

Реализовывались общедидактические принципы**:**

- воспитывающий характер обучения (одна из основных идей урока- побуждение к сбережению собственного здоровья и формирование позитивных установок к ведению здорового образа жизни в целом);

- доступность обучения (тематика и содержание урока определялось в соответствии с программой СБО коррекционной школы VIII вида);

- учет индивидуальных особенностей учащихся ( сложность задания и алгоритм его выполнения определялся индивидуально для каждого ребёнка , например работа по составление меню на день предполагала либо самостоятельное выполнение с опорой на имеющиеся знания, либо с опорой на визуальное восприятие слова. При этом сохранялась смысловая нагрузка задания и основная задача по развитию планирующей функции мышления;

- системность обучения и связь теории с практикой (выполнение практических заданий, направленных на формирование жизненно необходимых навыков);

- наглядность обучения (весь понятийный комплекс был оптимально подкреплён визуальными образами);

- прочность усвоения знаний, умений и навыков.

 Использовался принцип коррекции в обучении. Данный урок имел ярко-выраженную коррекционно-развивающую направленность, в частности на преодоление недостатков мыслительной деятельности. Нужно отметить , что у данной категории детей работа по развитию и коррекции интеллектуальной недостаточности наиболее важна, т. к данный дефект носит органический характер и первичную этиологию происхождения. На уроке я использовала задания, упражнения и игры специально подобранные и разработанные мною в рамках коррекционной поддержки на уроках СБО по преодолению интеллектуальной недостаточности (исключение четвёртого лишнего, классификация, наложенные изображения и т.п.).

Использовался в работе образовательная технология развивающего обучения и личностно-ориентированная на основе максимально-действенной помощи и поддержки, что проявляется:

- в сочетании благоприятных морально-психологических условий учения каждого учащегося;

- в использовании предъявляемого материала разной степени сложности;

- в развитии познавательной активности у детей в процессе

учебной деятельности.

Урок имел структуру, характерную для урока-закрепления и включал следующие этапы: оргмомент, сообщение темы урока постановка целей урока, актуализация опорных знаний, словарная работа, выполнение практических заданий и упражнений, анализ работы, анализ урока.

Учащиеся были вовлечены в постановку целей урока, по средством разыгрывания проблемной ситуации и требующей ответа на конкретный вопрос.

В урок был включен региональный компонент по теме занятия, что способствует развитию познавательного интереса к предмету.

Главным этапом занятия было закрепление имеющихся знаний, посредством выполнения практических заданий коррекционно-развивающего и обучающего характера. Продуктивной деятельности учащихся способствовало совместная работа по выстраиванию алгоритма выполнения заданий, самостоятельная работа с опорой на наглядность. Прочному усвоению знаний, умений и навыков способствовал ярко выраженный коррекционно-обучающий характер заданий, направленных на развитие памяти, речи, внимания, логического мышления. Были использованы формы учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, использовалась смена видов деятельности.

 С предложенными заданиями все справились: выполняют работу по классификации продуктов питания, умеют выбрать полезные продукты для ежедневного рациона, составляют меню с учётом рекомендаций по правильному питанию, в качестве опоры оптимально используют наглядный материал. Учащиеся высказывают положительное отношение к необходимость стремления к здоровому образу жизни . Осознают важность соблюдения режима правильного питания и употребления полезных продуктов, как необходимого условия сбережения собственного здоровья.

С целью активизации работы, была использована самопроверка и взаимопроверка выполненных практических заданий, что дает возможность развития у учащихся способности критически подойти к оценке собственных знаний , умений и навыков.

Была создана доброжелательная обстановка, атмосфера сотрудничества.

В ходе работы учащиеся проявили дисциплинированность, усидчивость, культуру поведения, самостоятельность, интерес к работе.

Считаю, что данный урок цели достиг, т.к. учащиеся демонстрируют систематизированные знания в рамках обозначенной теме, ориентируются и осознают смысловую нагрузку понятийного комплекса, владеют жизненно необходимыми навыками по соблюдению режима правильного питания в повседневной жизни.

Материал, подобранный для урока был доступен и жизненно значим для всех учащихся, соответствовал возрастным особенностям детей, а также программному материалу. Выбранная структура урока была рациональна для решения поставленных задач. Этапы урока логически взаимосвязаны между собой.

*ГОУ ТО « Суворовская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида»*

***Урок социально бытовой ориентировки***

*7 класс*

***Тема:*** ***« Поговорим о правильном питании. Значение правильного питания и активного образа жизни в сохранении собственного здоровья».***



 *Подготовила и провела: учитель СБО Ремизова Л.А.*

*2013 год.*