Наше питание. Пищеварительная система.

Цель: Ознакомить учеников с необходимыми организму питательными веществами, пищеварительной системой.

Задачи урока:

1. Образовательные: Расширять знания учащихся о строении своего тела. Познакомить детей с правилами правильного питания.

1. *Коррекционно-развивающие:*

Развивать устную и письменную речь, фонетический слух. Совершенствовать культуру речи учащихся.

Развивать психические процессы, аналитическое мышление, память, внимание, способность к самоконтролю, делать выводы, развивать умение работать в паре, группе.

1. *Воспитательные:*

Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование: учебник «Окружающий мир. 3 класс» автор: А. А. Плешаков, тесты для каждого ученика, карточки для работы в группах, рабочая тетрадь.

**Ход урока**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание урока | Примечание |
| 1. Организационный момент.   Дети приветствуются, настраиваются на работу. Сообщается тема урока. Учитель говорит, что сегодня все они могут начать урок с приятного момента - каждый из них сможет сам себя оценить, а заодно и проверить свои знания по предыдущим темам. И, конечно, унести в дневниках заслуженную отметку «5» (других сегодня за домашнее задание ставить не будут).   1. Проверка домашнего задания.   Тест - опрос.  Выбери нужный вариант ответа и запиши букву.  ИТОГ. Те дети, у которых из букв сложилось слово «ОТЛИЧНО», могут смело нести домой пятёрку.  Объявление темы урока.  Рассказ учителя  *Примечание в методических разработках.*  - Вот что один мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку. Хороший у мальчика был обед? Почему?  - Какие витамины встречаются в природе?  Учитель загадывает загадки о фруктах, овощах и ягодах, богатых витаминами:  Сидит дел  Во сто шуб одет. Кто его раздевает, Тот слезы проливает.  (Лук)  Не корень, а в земле,  Не хлеб, а на столе.  И к пище приправа,  И на болезни управа.  (Чеснок)  Росту в земле на грядке -  Красная, длинная, сладкая. (Морковь)  Весной повисло -все лето кисло.  А сладким стало На землю упало. (Яблоко)   * так какие же продукты пользуются наибольшей популярность? * выделим их и разделим на две группы: вкусные и полезные. Дети делят продукты в два столбика.   О некоторых продуктах вы разошлись во мнении -одни считают их вкусными, а другим эти же продукты совсем не нравятся. Как говорится, вкус вещь индивидуальная - о вкусах не спорят. Но как же понять полезен продукт или нет?  Пользу продуктов определяют питательные вещества, которые содержатся в них.    **IV. Этап усвоения новых знаний**   * 1. Теоретическая часть - работа с учебником стр.144.   - Какие продукты содержат белки?  - Какие продукты содержат жиры?  - Какие продукты содержат углеводы?  - Для чего необходимы витамины?  - Какие природные витамины вы знаете?   * 1. Практическая часть (работа в группах)   Сделайте вывод какие продукты богаты белками, какие жирами, углеводами?  3.Теоретическая часть - стр. 145  Чтобы продукты принесли пользу, они должны попасть в наш организм и усвоиться им. Давайте выясним как это происходит.  Пользуясь учебником дайте ответы на вопросы:   * из каких органов состоит пищеварительная система; * какова функция пищеварительной системы   4.Практическая работа (индивидуальная). Тетрадь стр.62 №3.  А сейчас я продолжу рассказ о мальчике, который я вам рассказала в начале урока, но не закончила. В кафе за одним столиком сидели мальчик и пожилой человек. Мальчик куда-то торопился и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно смотрел на своего соседа. Как вы думаете почему?   * Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? - обратился он к мальчику. Тот удивился: * Разве вы не видите? Я ем кашу! * Но ведь ты же её совсем не пережевываешь. Мальчику стало смешно. * А зачем я её буду жевать - она и так жидкая.   - А зачем? Как вы думаете?  Да, половина каши, которую съел мальчик пропала зря.  **Оказывается**, что кусочек черного хлеба, хорошо пережеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный второпях.  ***5.Практическая часть (в парах)***  Работа в парах. Составить правила питания. Устно объяснить, почему надо делать так, а не иначе.  **V. Итог урока. Рефлексия.**   * Какие питательные вещества человек получает с пищей? * Из каких органов состоит пищеварительная система? * Какие изменения происходят с пищей в органах пищеварения? А сейчас мы посмотрим, как вы усвоили все то, о чем мы говорили на уроке. * Тот, кто решил, что о своем здоровье надо заботиться и питаться так, чтобы организм получал только пользу - положит на тарелку яблоко. * тот, кто решил, что всё, что хочется, то и полезно, а о здоровье можно подумать позднее -положит на тарелку чипсы.   **VI.Домашнее задание.**  Тетрадь стр.61 №1, стр.63 №4 Учебник стр. 147 уметь ответить на вопросы.  **Дополнительный материал.**  *Самый горячий орган - печень.*  Без пищи человек может прожить несколько недель, а вод без воды гибель наступает через 3-4 дня. В день нужно потреблять не менее 1,5   * 2 литров воды.   Почки являются «канализацией» нашего организма | ***1. Зачем нам нужно знать свой организм*?**  к) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;  л)чтобы умело использовать своё здоровье;  **о)** чтобы сохранять и укреплять своё здоровье;  ***2. Как называется способность человека чувствовать прикосновения, боль, тепло, холод?***  **т)** осязанием;  ю) обонянием;  п) вкусом.  ***3. Какую роль играет жир, который выделяет кожа?***  а) жир делает кожу крепкой и сильной;  **л)** жир делает кожу мягкой и упругой;  м) жир делает кожу ловкой и стройной.  ***4.Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?***  е) зубная паста, зубная щётка, жевательная резинка;  **и)** мочалка, мыло, полотенце, крем;  в) мыло, зубная щётка, расчёска.  ***5. Какова роль скелета?***  **ч)** скелет является опорой тела и движения;  у) скелет защищает внутренние органы от повреждений;  ж) сокращаясь и расслабляясь, скелет приводит в движение мышцы.  ***6. Назови орган, расположенный внутри черепа.***  б) почки;  ф) селезёнка;  **н)** головной мозг.  ***7. От чего зависит осанка человека?***  к) от связок и сухожилий;  **о)** от скелета и мышц;  м) от хрящей и костей.  ОТЛИЧНО  На доске:  Хлеб  Каша  Чипсы  Кисель  Компот  Сухарики  Йогурт  Сладости  Фрукты  Овощи  Мясо  Кура  Рыба  Молоко  Булочки  Творог  Газвода  Дети делят продукты на группы: белки, жиры, углеводы  Работа с карточками. Составить таблицу.  1.Нужно стараться есть разнообразную пищу.  2.Если хочешь - ешь пельмени хоть целый месяц.  3.В твоем рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей.  4.Мучного и сладкого надо есть поменьше.  5.Не надо есть много жареного, копченого,  соленого, острого.  6.Нужно стараться есть в одно и то же время.  7.Жареная, копченая, соленая, острая пища может быть вкусной. Ешь её побольше.  8.Кушать надо тогда, когда проголодался.  9.Утром перед школой надо обязательно завтракать.  10.Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.  11.Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.  12.Перед сном покушай плотно. |