**Урок здоровья**

**«ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»**

**Цели:**

* сформировать представление о значении питания в жизни человека;
* дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а так же о витаминах и их значении в жизни человека;
* формировать коммуникативные навыки; развивать любознательность, расширять кругозор уч-ся.
* Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

**Оборудование:** мультимедийный компьютер с проектором, сигнальные карточки, индивидуальные задания.

**Ход урока**

1. **Организационный момент.**

***Учитель:*** “Добрый день! Доброе утро! Доброго здоровья!”

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.

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

***Учитель.*** Что включают в себя основы здорового образа жизни? Как вы это понимаете?

***Учитель.*** Ко всему сказанному подойдут слова

*(хоровое проговаривание): Я здоровье сберегу
Сам себе я помогу.*

***Учитель.*** Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых. (слайд 2)

Главное, дети, мы должны научиться не болеть, ценить собственное здоровье и сохранять его.

Признаком здоровья является хороший аппетит, а он, в свою очередь, связан с правильной организаций труда, отдыха, питания.

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами.

- Зачем человек ест?

*(Рассуждения детей)* (слайд 3)

***Учитель.*** - Вы правильно определили, зачем человек ест. Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Сегодня мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни человека. Мы узнаем о составе пищи, и какую пищу необходимо принимать человеку.

Есть такая пословица: прочитайте и объясните её значение “ Дерево держится своими корнями, а человек пищей” (слайд 4)

***Ученик.*** Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца. Без воды 3-4 суток.

***Учитель.*** – Какой вывод сделаем? (слайд 5)

- Чем питаются животные? (слайд 6)

- Одни из них едят только растительную пищу и их называют травоядными. Назовите травоядных животных?

Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.

Другие животные питаются мясом. Это хищники. Назовите представителей хищников? (слайд 7)

И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. (слайд 8)

Как видите, животные едят только то, что им полезно. И у них редко болят желудки.

- Давайте посмотрим, как работает система пищеварения у человека.

(слайд 9)

- Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник и окончательно переваривается. Дальше она попадает через стенки кишечника в кровь и поступает ко всем органам.

Но далеко не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

А какие продукты мы потребляем, давайте отгадаем:

**Загадки:**

1.Сверху зелено
Снизу красно,
А в землю вросло. (Морковь)

2.Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одежек,
И все без застежек. (Капуста)

3.Сидит барыня в ложке
Свесив ножки? (лапша)

4. Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. (хлеб)

5. Твоему мячу подобен,
Только вкусен и съедобен.
Хоть зелёные бока
Мякоть красная сладка (арбуз)

6. В чай кладу его порой
Чай становится такой
Вкусный, ароматный
Витамином С богатый (лимон).

7. Чистое небо, да не вода
Клейкое, да не смола
Белое, да не снег,
Сладкое, да не мёд
От рогатого берут,
Малым детям дают (молоко)

- А какие молочные продукты вы знаете? (слайд 10)

**Игра “ угадай-ка”** (назовите молочный продукт, ваш сосед – другой молочный продукт*) молоко – простокваша – кефир – йогурт – ряженка – сыр – масло – творог – сливки – снежок – топленое молоко*

- Скажите, а почему бывают полные люди? (не правильно питаются)

Переедать очень вредно для организма. Желудок и кишечник не успевают всё переварить.

Какое правило надо соблюдать, чтобы правильно питаться? (*умеренность*)

И соблюдать режим питания тоже очень важно.

Сколько раз в день вы питаетесь в школе?

Какую пищу по составу вы едите за день? (*разнообразную) (слайд 11)*

Вывод:

В продуктах содержатся питательные вещества, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

* Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это белки (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко)
* Другие продукты содержат жиры, которые помогают защищать организм, не уставать. (масло, орехи, сметана)
* Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель)

**Вывод:** (слайд 12)

О каких важных веществах мы узнали? (белки, жиры, углеводы, витамины)

- А ещё в продуктах много веществ, которые и помогают организму расти, и развиваться. А какие сейчас узнаем.

**Кроссворд**. (слайд 13)

1. Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... (Виноград)

2. Младший брат апельсина (Мандарин)

3. Маленькая печка с красными угольками (Гранат)

4. Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ... (Груша)

5. Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ... (Лимон)

6. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин -
Это спелый ... (Апельсин)

7. Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий ... (Ананас)

8. Как назвать это всё одним словом? (Фрукты)

- Какое слово получилось в выделенных клетках? *(Витамины)*

Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах: они полезны для организма человека. Без витаминов человек болеет.

*Витамин С****:*** Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен он.

А знаете ли вы, друзья,
В каких продуктах спрятан я?
(во фруктах и овощах)

*Витамин А:* Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А!

Сразу вам вопрос, ребята:

В каких продуктах он запрятан?

(морковь, яблоки, зелень, лук, горох, молоко)

*Витамин Д:*

Он очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина Д, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми. И ещё витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы становятся мягкими и хрупкими.

Назовите продукты, в которых содержится витамин Д?

(рыба, морепродукты, творог, желток яйца)

*Витамин В:* Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен витамин В!

Витамин В находится в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в чёрном хлебе, и в орехах.

А ещё где есть витамин В?

(молоко, йогурт)

**Игра “Что разрушает здоровье, а что укрепляет?”**

( - Выберите те продукты, которые полезны для здоровья.) (слайд 14 , 15)

**Полезные продукты неполезные продукты**

**Собери пословицы.**

**(**работа в парах)

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи, фрукты – полезные продукты.

Будешь “Колу” пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, будут зубы не в порядке.

**Практическое задание**: “Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть”

(Раскрасьте на картинке продукты, полезные для здоровья.)

- А как вы понимаете пословицу “Овощи – кладовая здоровья”?

- Сформулируйте золотые правила питания: (слайд 16)

**Итог урока.**