ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ

 «Я – то, что я ем»

Зацарина А.А.

Цели урока:

- рассмотреть причины неправильного питания;

- найти пути организации правильного питания;

- формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания;

- воспитывать у детей культуру здоровья.

Оборудование:

- компьютер, проектор, презентация урока, предметные картинки овощей и фруктов

Предварительная работа: найти информацию о витаминах А, В, С, D, Е и подготовить небольшие сообщения.

ХОД УРОКА.

**I. Организационный этап.**

Рано утром я встаю, бога я благодарю,

Солнцу, ветру улыбаюсь

И при этом не стесняясь,

Слово «здравствуй» говорю,

С кем встречаюсь по утру.

Всем здоровья я желаю,

Никого не обижаю.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля моя цвела,

Я желаю всем добра.

**II. Актуализация опорных знаний, сообщение темы урока, постановка задачи.**

- Ответьте, пожалуйста, на вопрос «Как называется тема нашего урока?», и «Чем мы сегодня будем заниматься?», а поможет вам ответить на вопросы одно стихотворение С.Михалкова

Чтение стихотворения

Юля плохо кушает, Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка! – Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд,

Прикрывает Юля рот.

- Супик? – Нет.

- Котлетку? – Нет.

Стынет Юлечкин обед

Что с тобою Юлечка?

 Ничего, мамулечка!

- Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах –

Тает Юля на глазах!

- Что же случилось с Юлей? Как помочь ей?

- Какая же тема нашего урока? (слайд№2)

- А для чего нам нужно правильно питаться?

- Значит, еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (вкусной)

Нюша тоже считает, что еда должна быть вкусной. И даже составила для вас меню на целый день (слайд№3)

-Посмотрите. Вкусно? А полезно ли?

- Давайте разберемся в этой ситуации.

Работа с учебником (стр.151)

Работа в группах

Все группы составляют правильное меню для Нюши

Проверка

- Доктор Здоровая Пища дает нам советы: (слайд№4)

1) Воздерживайтесь от жирной пищи

2) Остерегайтесь очень острого и соленого

3) Сладостей тысячи, а здоровье одно.

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (слайд №5).

- Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (слайд №:6)

- а третьи – фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться (слайд№7)

III. Мотивация.

- Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи и фрукты – кладовая здоровья»

- Помочь нам понять смысл пословицы поможет путешествие по разным станциям, в которое мы сейчас отправимся.

- Сопровождать нас будет Доктор «Здоровая пища».

- Ехать будем на паровозике. (слайд№8).

- Овощи и фрукты возьмём с собой.

- Итак, в путь! Представим, что мы - паровозики, ножки-колёсики поставим на рельсы и поедем:

Паровоз, паровоз. Новенький, блестящий.

Он вагоны повёз, Точно настоящий.

Чу-чу-чу-чу! Бежит паровоз,

Далеко-далеко ребят он повёз.

Вот поезд наш едет, Колёса стучат.

А в поезде нашем Ребята сидят.

IV. Работа над новым материалом.

- Подъезжаем к первой станции.

Станция "Овощная". (слайд№9-10)

1. Загадки.

1) Надела сто рубах

Заскрипела на зубах (капуста)

2) Скинули с Егорушки

Золотые пёрышки-

Заставил Егорушка

Плакать без горюшка (лук)

3) Маленький, горький Луку брат (чеснок)

4) Был зелёный плод -

Не просился в рот.

Положили в лёжку-

Он сменил одежку:

Красную надел-

Для еды поспел (помидор)

5) И зелен, и густ

На грядке вырос куст

Покопай немножко,

Под кустом (картошка - картофель)

6) Круглый бок, жёлтый бок

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? (репка)

- Доктор "Здоровая пища" дает нам совет: "Ешьте больше овощей - будете здоровы!" (слайд№11)

- А теперь нам пора в путь, к следующей станции.

- Сели поудобнее, колёсики на рельсы: (слайд№12)

Загудел паровоз

И вагончики повёз:

"Чу-чу-чу. Далеко я укачу!"

Станция "Фруктовая" (слайд№13)

- Какой из фруктов является маленьким братом апельсина? (мандарин)

- Какой фрукт похож на маленькую печку с красными угольками? (гранат)

- Доктор "Здоровая Пища" хочет узнать, все ли вы хорошо различаете овощи и фрукты.

2. Работа в группах.

1 группа - собрать картинку овоща.

2 группа – собрать картинку - фрукта

3 группа - собрать картинку овоща.

4 группа - собрать картинку - фрукта.

3. Проверка.

- Доктор "Здоровая Пища" даёт нам ещё один совет: "Овощи и фрукты - полезные продукты". (слайд№14)

4. Оздоровительная минутка.

Игра "Вершки и корешки".

Если мы в пищу употребляем подземные части растений - присесть, если наземные - встать, руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Игра "А в лесу растет черника".

А в лесу растет черника, Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

В класс пора мне возвращаться, Чтобы снова заниматься. (Дети садятся за парты.)

- Ставим колёсики на рельсы и снова отправляемся в путь. (слайд№15)

Загудел паровоз

И вагончики повёз:

"Чу-чу-чу. Далеко я укачу!"

Станция "Витаминная" (слайд№16)

 Происхождение слова "витамин".

- Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Каземир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600г овощей и фруктов.

6. Работа в группах

- Я просила вас подготовить сообщения о витаминах.

Выступления детей:

1. Витамин А содержится в рыбьем жире, сливочном масле, молоке, сливках, сметане, яичном желтке, печени. Его много в моркови, зелёном луке, салате, помидорах, черноплодной рябине. Усвоение его увеличивается при наличии в рационе овощей, тушённых с маслом, сметаной или молоком. Этот витамин необходим для нормального функционирования бронхиальной системы, кишечника, глаз. (слайд№17)

2.Витамина В-1 много в хлебе, молоке, яйцах, печени, мясе, в некоторых овощах и фруктах. Он разрушается при длительном приготовлении пищи, особенно если в ней имеется сода. Люди, питающиеся главным образом белым хлебом и сладостями, не получают достаточного количества витамина В-1, что нередко приводит к желудочно-кишечным расстройствам и плохому аппетиту. Витамин В-2 в больших количествах находится в печени, мясе, молоке, яйцах, овощах зелёного цвета, крупах, дрожжах. Витамин В-6 содержится в рыбе, яичном желтке, горохе, овощах зелёного цвета. Витамином В-12 богаты печень, почки, мясо, рыба, творог, сыр. Недостаточность витаминов группы В вызывает трещины в углах рта, болезни губ, кожи, рта, глаз (слайд№18)

3.Основные поставщики витамина С – свежие овощи, фрукты, ягоды. Особенно его много в чёрной смородине, ягодах шиповника, клубнике, малине, зелёном луке, капусте. Высоким содержанием витамина С обладает разнообразная зелень – укроп, петрушка, шпинат, салат. Он необходим для роста зубов, костей, кровеносных сосудов. Этот витамин легко разрушается при приготовлении пищи. Низкое содержание витамина С в рационе, особенно в зимне-весенний период, обусловливается понижением его содержания в продуктах из-за их длительного хранения. Поэтому так важно в этот период употреблять в пищу соки, особенно апельсиновый, лимонный, томатный, грейпфрутовый (слайд №19)

4.Витамин Д образуется в организме под влиянием ультрафиолетового спектра солнечных лучей. Поэтому, находясь весной и летом достаточное время на воздухе, мы обеспечиваем себя этим витамином. Кроме того, витамин Д поступает в организм с пищей. Большое его количество содержится в печени, рыбе. Богатые источники этого витамина – рыбий жир, яичный желток, сливочное масло, сливки. Недостаточность витамина Д приводит к размягчению и деформации костей, плохим зубам, слабым мышцам и связкам (слайд №20)

5.Витамин Е имеется в растительных продуктах, главным образом в зародышевых частях злаковых (пшеница, кукуруза и овсянка), а также в животных (печень, яйца). Наиболее ценными можно назвать растительные масла, муку грубого помола, бобовые. В овощах витамин Е присутствует в капусте, салате, шпинате. Это витамин очень важен для развития детского организма. (слайд №21)

- Как зимой можно справиться с проблемой нехватки витаминов?

- Есть свежие овощи и фрукты, готовить из них салаты, пить натуральные соки

**V. Осмысление нового материала.**

- Почему же нужно есть овощи и фрукты? (В них содержаться витамины).

- Для чего организму человека нужны витамины? (Чтобы быть сильным, здоровым, иметь хороший аппетит, крепкие зубы, отличное зрение).

- А что будет, если кушать только одну морковку? (Не будет хватать других витаминов).

- Верно! Поэтому нужно есть разные овощи и фрукты.

- Доктор Здоровая Пища дает вам совет «Овощи и фрукты нужно мыть перед употреблением» (слайд№22)

**VI. Закрепление пройденного.**

1. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» - работа в парах, по карточкам

- Выберите те продукты, которые едят для того, чтобы было крепкое здоровье (приложение)

2. Игра на внимание.

Если мой совет хороший, Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши. Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет Не грызите лист капустный,

Вы потопайте - нет, нет! Он совсем, совсем невкусный.

Постоянно нужно есть - Лучше ешьте шоколад,

Для здоровья важно! Вафли, сахар, мармелад,

Фрукты, овощи, омлет, Это правильный совет?

Творог, простоквашу. (Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку

Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

VII. Итог урока.

- Давайте подведем итоги нашего путешествия. (слайд№23)

- Это путешествие было полезным? Почему?

- Кому понравился урок покажите мне желтые смайлики, а кому не понравился – синие смайлики.