Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей

поселка городского типа Афипский

Муниципального образования Северский район

Урок

окружающего мира по теме

Подготовила:

Гондель Любовь Анатольевна

учитель начальных классов

МОУ лицей посёлка Афипского

2010 г.

**Цели:**

* раскрыть значение правильного питания: режим, качество и количество пищи;
* познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека;
* систематизировать и расширить знания о правилах приема пищи;
* развивать интерес к своему здоровью;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

* презентация «Книга о здоровом питании»;
* запись мультипликационного фильма «Доктор Айболит»;
* конверты с памятками, конверты с картинками продуктов (2 набора); каравай, воздушный шарик с водой, бутылки и коробки с соком, чаем, минеральной водой, кефиром, кока-колой, спрайтом;
* пакет с вермишелью быстрого приготовления, чипсами, кириешками и другими продуктами быстрого приготовления.

**Ход урока.**

I. Организационный момент.

II. Актуализация знаний.

Ребята! Предлагаю вам посмотреть отрывок из мультфильма. Думаю, вы сразу поймете, почему именно этот сказочный герой решил прийти к нам на урок.

(Фрагмент из мультфильма «Доктор Айболит»)

Мы будем говорить о здоровье.

III. Изучение нового материала.

Доктор Айболит задумался, почему так много животных и детей болеют? Он советовался со многими известными врачами и учеными, и они пришли к выводу, что есть несколько причин, которые приводят к ослаблению здоровья. Но одна из главных – это …. Как вы думаете, какая?

(Варианты ответов детей.)

Молодцы! Главная причина - неправильное питание. Доктор Айболит написал книгу «Книга о правильном питании». Давайте откроем эту книгу все вместе.

Демонстрация слайда.

Какие правила питания вы знаете?

Дети: Надо мыть руки перед едой.

Кушать надо медленно.

Нельзя есть горячую или очень холодную пищу.

У. Доктор Айболит собрал все правила вместе и передал вам памятки, но кое-что он в них пропустил. Давайте познакомимся с памятками.

Демонстрация слайдов. (Правила питания)

1. Перед едой обязательно надо мыть руки.

2. Во время еды нельзя разговаривать, читать.

3. Очень горячую пищу употреблять нельзя.

4. Никогда не ешь немытые овощи и фрукты.

5. Утром перед школой надо обязательно завтракать.

6. Нужно стараться есть в одно и тоже время.

7. Нельзя есть много сладкого, жареного, острого, соленого.

8. Наедаться перед сном очень вредно.

Думаю, если вы будете соблюдать эти правила, то будете реже жаловаться на свое здоровье. А теперь давайте откроем следующую страницу книги.

Демонстрация слайда. « Вода в жизни человека»

Эта страница посвящена воде. А вы знаете, что человек на 80% состоит из воды?

Демонстрация слайда.

Если представить человека в виде круга, то большая часть – это вода. Школьник в среднем за день теряет 2 литра воды, поэтому в течение дня важно восполнять эту потерю, выпивая от 4 до 8 стаканов жидкости. Что вы, ребята, любите пить?

(Чай. Компот. «Фанту».)

Предлагаю вам поработать всем в группах и попробовать разделить напитки на вредные и полезные для здоровья.

( Бутылки из-под сока, молока, чая, минеральной воды, фанты, пепси-колы, кока-колы)

Д. Работают в группах.

А теперь давайте посмотрим, что у вас получилось.

( Полезные напитки: чай, молоко, минеральная вода, кефир, сок.

Вредные напитки: фанта, пепси-кола, кока-кола.)

Почему вы так считаете? А чем же вредна кока-кола? Она ведь очень вкусная?

(В этих напитках много красителей и она газированная, а это очень вредно для зубов.)

Ребята! В этих напитках содержится очень много вредных, искусственных добавок, которые постепенно разрушают наш организм. Надо ли нам пить этот напиток? А чем его лучше заменить?

( Соком.)

Давайте выбросим вредные напитки в ведро.

К нам пришел в гости Будильник. Пришло время отдохнуть.

**Физкультминутка.**

Человеку нужно есть,( имитация )

Чтобы встать и чтобы сесть,( выполняются движения)

Чтобы прыгать, кувыркаться,(прыжки, имитация)

Песни петь, дружить, смеяться,(пожатия рук)

Чтоб расти и развиваться,(подниматься на носочки)

И при этом не болеть,(шагать)

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

На Руси издавна повелось встречать гостей хлебом солью и нашим гостям дадим отведать от русского каравая. ( раздается каравай) Ребята, давайте вспомним, откуда к нам хлеб пришел?

(Хлеб пришёл к нам с полей. Он был сначала пшеницей, потом мукой, а только потом стал хлебом.)

Люди получают свою пищу благодаря растениям и животным. Давайте попробуем определить, какие продукты растительного происхождения, а какие животного происхождения.

(Дети в группах распределяют продукты по категориям)

А теперь посмотрим, как распределил эти продукты Доктор Айболит. Как вы думаете, ребята, чтобы быть здоровым, какие продукты надо употреблять в пищу?

( Продукты и растительного и животного происхождения, но надо есть немного.)

Ребята, посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда в него попадает много такой пищи. (Учитель демонстрирует воздушный шарик наполненный водой). Наш желудок начинает страдать, т.к. не может справиться с такой тяжелой пищей. Как же надо поступать, чтобы желудок не страдал?

(Стараться не переедать.)

Мы говорим о здоровой пище, но нельзя забывать и о пище, которая наносит вред организму, помимо разнообразных сладостей, в современной жизни появились и ещё более вредные продукты. Они находятся в этом пакете. Как вы думаете, что здесь?

Д. .Затруднились с ответом.

Демонстрация слайда. « Какие бывают продукты?

Ребята, почему эти продукты относят к вредным?

( В них много различных добавок.)

Эти продукты содержат вещества, которых нет в природе: различные химические добавки, которые наносят огромный вред нашему организму, постепенно разрушают его изнутри. Сразу мы этого не замечаем, но со временем чаще начинаем жаловаться на боли в животе, на усталость, на головную боль, а причина - …. Вредные продукты. Что же надо делать, чтобы сохранить свое здоровье?

(Не надо кушать продукты быстрого приготовления.)

У. Открываем следующую страницу.

Сценка.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условие!

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить здоровье.

(Держит в руках плакат с изображением продуктов: молоко, зеленый лук)

Витамин В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.

(черный хлеб, грецкие орехи)

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы.

(яйца, сыр, молоко, рыба)

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями.

(картофель, чеснок, капуста, ягоды и фрукты)

У. Витамины содержаться в полезных продуктах, как растительного так и животного происхождения. Давайте откроем следующую страницу.

IV. Закрепление.

Семья пошла в магазин.

У. Семья сделала покупки в магазине. Набор продуктов, которые они приобрели, у вас на столах. Обсудите сейчас в группах и решите, все ли продукты полезны для здоровья. Продукты, которые вы считаете полезными, прикрепите к человечку, а которые вредны для здоровья выбросите в мусорную корзину.

(Набор продуктов: батон, лук, капуста, морковь, яйца, апельсин, лимон, рыба, молоко, чай, лимонад, кока-кола, анаком, чипсы, жвачка.)

Дети по группам показывают свои работы. Обсуждение.

V. Итог урока.

У. Ребята, вы сегодня очень хорошо потрудились. Давайте подведем итоги нашей работы. Отметьте на карточках, понравился вам наш урок или нет, оцените свою работу на уроке.