Краевое государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Специальная (коррекционная) школа-интернат №4 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья

VIII вида»

**«Живой мир»**

**3 класс**

**Тема: «Питание человека»**

Провела

учитель начальных классов

Тезева Елена Михайловна

Хабаровск 2015г

Автор

[Тезева](http://rtwiki.iteach.ru/index.php/%D0%A3%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA:%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0) Елена Михайловна

Тема урока

**Питание человека**

Предмет

Живой мир

УМК

"Перспектива"

Класс

3 класс

Используемое оборудование

учительский ноутбук

интерактивная доска

Минимальные требования к программным ресурсам

* Используемые программы:

Microsoft Word 2007 (или 2010),

программа e-learning (создание теста)

* Используемые электронные ресурсы и сервисы: Единая коллекция ЦОР

Краткая аннотация урока

Урок живого мира по теме: Питание человека

Тип урока: урок открытия новых знаний

УМК: "Перспектива"

Базовый учебник: «Живой мир» Н.Б. Матвеева, М.А. Попова, Т.О. Куртова. Москва Просвещение 2014г.

Межпредметные связи: связь с литературным чтением

Основные термины и понятия темы: питательные вещества, витамины, скоропортящиеся продукты.

Подготовка к уроку

* Подключение интерактивной доски
* Подготовка дидактического материала

Цель урока

формирование первоначального представления о значении питания в жизни

Задачи урока

-формирование жизненных компетенций

-познакомить учащихся с необходимыми для организма питательными веществами,

-учить различать полезные и неполезные продукты,

- составить с детьми правила правильного питания

- развивать умение работать парами, в группах, мыслить, рассуждать, делать выводы,

- воспитывать культуру питания.

Планируемые результаты

* + **личностные**: формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности
  + **предметные**: научиться систематизировать знания, обобщать и делать выводы
  + **метапредметные**
* **Познавательные УУД**: осознавать познавательную задачу, слушать, находить нужную информацию, делать правильные выводы;
* **Регулятивные УУД**: принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия, контролировать результаты деятельности;
* **Коммуникативные УУД**: вступать в учебный диалог, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, формулировать собственные мысли, высказывания, обосновывать свою точку зрения;

Организация пространства

урок,

учащиеся могут вставать со своих мест во время работы в группе

Виды совместной деятельности

в группах, в парах

Используемые виды оценивания

тестовое задание, самооценка, словесная похвала учителя

Формы работы

индивидуальная, в группах, в парах

Правила работы на уроке

1. Не бойся высказывать свою точку зрения.

2. Уважай мнения других.

3. Не перебивай одноклассников и учителя.

4. Хочешь ответить - подними руку.

Технологическая карта урока

[Карта урока](http://rtwiki.iteach.ru/images/c/ce/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B9.pdf)

Дидактические материалы

**-**раздаточный материал (тесты, карточки с названиями продуктов, смайлики, листочки - яблочки), ручки.

Использованные ресурсы

* литература:В. Иванкова “1000 загадок, пословиц, поговорок, скороговорок” (для начальной школы) Москва, “Аквариум”, 2006г.
* Интернет-ресурсы: [иллюстрации](http://goo.gl/ulmCn)

**Ход урока:**

1. **Оргмомент.**

Вот опять звенит звонок!

Начинается урок

На уроке не хихикай

Стул туда-сюда не двигай,

Педагога уважай, а соседу не мешай.

**2. Формулирование темы урока.**

*-Ребята что бы узнать, о чем мы сегодня будем говорить, вам нужно выполнить задание:*

Разложите буквы по цифрам

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п | и | т | а | н | и | е |

**5 7 2 4 1 3 6**

**-** Ребята, как вы думаете, о чём будет наш урок? (О питании)

-Зачем нам эти знания? (Чтобы быть здоровым)

Сегодня мы с вами узнаем о значении питания, его пользе, будем составлять правила питания)

А чтобы быть здоровым мы должны хорошо знать свой организм. Поэтому прежде, чем говорить о питании мы должны вспомнить, что мы знаем о своём организме.

**3. Проверка домашнего задания.**

Тест «Организм человека»:

Может ли сердце отдыхать?

А)Нет Б) Да

Чем важна кровь для организма?

А)Она разносит кислород и питательные вещества. Б) Она дышит

4) Какой орган отвечает за то, что мы чувствуем запахи?

я) уши а) нос

6) Какой орган отвечает за то, что мы видим?

А)глаза Б)уши

**4. Изучение нового материала.**

**А) Актуализация новых знаний**

Прочитайте пословицы:

-Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

- Сладок мёд, да не по две ложки в рот.

- Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.

Что объединяет эти пословицы? (Они о правильном питании и о правилах питания)

Зачем человеку нужно питаться?

**Физминутка для глаз.**

**Б) Открытие новых знаний**

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

– Какой вывод сделаем?

Ребята, давайте прочитаем совет Доктора Пилюлькина:

«От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Если человек хочет быть здоровым, он должен правильно и хорошо питаться. Для этого ему нужно знать, какие продукты полезно есть. И ещё нужно знать, как правильно хранить продукты»

Сейчас мы с вами узнаем об этом.

**Рассмотрите рисунки на стр. 110 учебника.**

Найди и назови молочные продукты.

Почему они так называются?

**Молочные продукты** легко портятся, тогда их нельзя употреблять в пищу. **Запомни**, что молочные продукты нужно хранить в холодильнике.

**Мясные продукты** делают из мяса домашних животных. Мясные продукты нужны детскому организму. Они помогают ему расти и становиться здоровым и сильным. Мясные продукты тоже быстро портятся. Мясные продукты нужно хранить в холодильнике.

Рассмотрите рисунки на стр. 111 найди на рисунке и покажи мясные продукты. Назови их.

***-Ребята вот нам говорят, кушайте только полезные продукты….***

***- Но как, же нам с вами понять, полезный продукт или нет?***

- Пользу продуктов определяют питательные вещества, которые содержатся в них.

- Давайте узнаем, какие же это вещества и какую роль они играют.

**Белки**- вещества, как кирпичики для строительства дома, нужные для роста и развития организма. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль. Человеку необходимо 100 грамм белков в сутки.

**Жиры**- вещества, которые обеспечивают организм энергией. Но избыточное употребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц и это вредно. Поэтому их нужно меньше, чем белков. Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, сметане, молоке и маслянистых растениях, кукурузе, подсолнечнике.

**Углеводы**- главные поставщики энергии. Мы их получаем в виде крахмала и сахара. Они помогают вырабатывать энергию. Содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах.

Что еще должно быть в продуктах, чтобы мы были здоровыми? (**Витамины**)

- Знаете ли вы, что означает слово «витамин»?

- Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он выяснил, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо человеку. Соединив латинское слово vita «жизнь» со словом «амин», получилось слово «витамин». **Витамин – источник жизни.**

Где содержатся витамины? (В овощах и фруктах)

**5. Физкультминутка.**

Где растут овощи? (В огороде на грядках) *Какие овощи вы знаете?*

Где растут фрукты? (На кустарниках и деревьях) *Какие фрукты вы знаете?*

Если я называю овощ, вы наклоняетесь, если фрукт , то тянете руки вверх, если я называю слово, которое не относится ни к овощам, ни к фруктам, то вы разводите руки в стороны.

(Груша, вишня, картофель, абрикос, петрушка, морковь, яблоко, персик, лук, манго, чеснок, слива, горох, перец, черешня, помидор, банан)

**6. Закрепление знаний**

**Микроитог:**

Итак, мы с вами узнали об основных веществах, которые нужны для роста и развития нашего организма, они являются строительным материалом.

*Что мы с вами узнали?*

Но один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья, для этого нам нужны разные питательные вещества, значит пища, которую мы употребляем, должна быть разнообразной.

*Какой, должна быть пища, которую мы употребляем?*

**Работа в парах.**

Перед вами листочки. Выберите те продукты, которые полезны для здоровья. (Морковь, лук, чипсы, попкорн, земляника, фанта, гамбургер, кефир. геркулесовая каша, торт, шоколадные конфеты, подсолнечное масло, пепси-кола, капуста, яблоко.)

(Проверка выполнения работы. Дети зачитывают названия полезных продуктов).

- Ребята, но мало знать о питательных веществах, еще нужно помнить и соблюдать правила правильного питания.

Опираясь на пословицы и поговорки, на советы доктора Пилюлькина, вспомните все известные вам правила питания. Посовещайтесь в парах друг с другом, обсудите ваши предложения. (Выслушиваются ответы детей.)

А теперь давайте прочитаем, какие еще советы по питанию даёт нам доктор Пилюлькин:

**Составление коллективной памятки “Золотые правила питания”**

1. Перед едой всегда тщательно мойте руки.

2. Главное - не переедайте.

3. Ешьте только полезную пищу

4. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

5. Не разговаривайте во время еды, Это мешает хорошему пережёвыванию пищи.

6. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

7. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.

**7. Итог урока.**

У вас на столах лежат яблочки. На этих красивых яблочках давайте запишем своё пожелание по здоровому питанию.

Кто хочет прочитать своё пожелание?

А теперь эти яблочки давайте положим в корзину. Мы собрали богатый урожай.

У вас на партах лежат смайлики. Нарисуйте своему смайлику то выражение, которое соответствует вашим ощущениям в конце нашего урока.

**8. Домашнее задание.**

Повторить полезные продукты