**Урок-путешествие**

****

Цель: формировать основы здорового образа жизни средствами УМК «Учусь учиться» через понятие «здоровое питание»

. Задачи:

* научить соблюдать правильный режим питания;
* сформировать желание употреблять полезные продукты;
* организовать проектную деятельность учащихся по составлению однодневного меню.

Образовательный продукт: составление меню правильного питания.

Форма проведения: работа в группах.

Оборудование: доска, наглядные пособия, научные данные о правильном питании, мультимедийная презентация.

***Ход урока***

1. *Организационный момент*

Представление экспертной группы.

1. *Актуализация опорных знаний*

Вступительная беседа.

— Что самое ценное в жизни человека? (Здоровье)

— Здоровье было и остается самой важной частью человеческой жизни.

— Без чего, по вашему мнению, человек не может жить? (Без воздуха, воды, пищи)

Учитель демонстрирует картинки с изображением продуктов питания.



— А зачем человек ест? (Без пищи человек не может жить, расти, двигаться, поддерживать тепло организма и бороться с болезнями.)

— А что получаем мы, употребляя пищу? (Питательные вещества)

— Назовите их. (Белки, жиры, углеводы, витамины)

— А вы знаете, сколько человек съедает за свою жизнь? (Примерно 50 тонн. Это целый товарный вагон.)

1. *Формулировка целей и задач урока*

— Сегодня мы будем говорить о здоровом питании.

Как вы понимаете «здоровое питание»?

1. *Мотивация учебной деятельности*

Появляются слова SOS (презентация).



— Что означают эти слова? Правильно, кому-то нужна помощь.

— А я знаю, это жители острова Ням-Ням зовут на помощь. Поплывем на остров и узнаем, что же у них случилось.



(Презентация: под шум моря дети показывают, как они плывут; появляется изображение острова.)

1. *Изучение нового материала*

— Это замечательный остров, но жители острова больны и не смогли нас встретить. Они отправили вопросы, чтобы мы помогли разобраться в причине их болезни.

Учитель раздает детям вопросы и варианты ответов, из которых нужно выбрать правильный.

— Что лучше всего выбрать на завтрак?

* Бутерброд с колбасой, ветчиной;
* кашу;
* торт, шоколад.

  

— Правильно, ребята, а какие каши вы знаете?

**Главный повар.** Я хочу рассказать, что каша — это исконно русское блюдо. Оно очень полезное. Недаром в народе говорили о слабых и хилых людях: «Мало каши ел». В старину существовал обычай в знак примирения с врагом варить кашу. С тех пор о несгорчивых людях и говорят: «С ним каши не сваришь».

— А вот чем пообедал житель острова.

Пообедал очень вкусно:

Пожевал сначала кильки,

А потом заел лапшою, «Дошираком» что зовется.

На второе — чипсы с сыром,

Лучше даже и с беконом.

Взял еще там кириешки

И запил мириндой с пепси.

— Правильно ли пообедал житель острова?

— Что лучше всего выбрать на обед?

* Жареное мясо, копченую колбасу, острый перчик;
* бутерброд, сосиску в тесте, лапшу;
* суп, пюре с котлетой, компот.

— Что бы вы добавили к третьему варианту? (Салат)

— Какие салаты вы знаете?



— Сейчас эксперт пищевой промышленности расскажет, зачем нужно есть салат.

**Эксперт пищевой промышленности.** Я хочу сказать, что в овощах и фруктах очень много витаминов. Овощи как бы приглашают аппетит, и вырабатывается желудочный сок. Таким образом, другие блюда лучше усваиваются. Обед лучше начинать с салатов, а затем обязательно первое блюдо.

— А вот вопрос от женщин: «Мы любим кушать много сладкого: торты, пирожные, булочки, кексы, конфеты  — и быстро набираем вес. Почему?»

— Выберите правильный ответ:



* много работаем;
* много отдыхаем;
* едим много сладкого.

**Главный диетолог**. Булочек и сладостей нужно есть как можно меньше, потому что в них много углеводов, которые в организме откладываются в виде жира. Поэтому человек быстро набирает вес.

— Вопрос от всех жителей острова: «Мы плохо спим по ночам. Каким должен быть ужин?»

— Выберите правильный ответ:

* плотным, много жареного мяса;
* сытным, много сладкого;
* легким.

**Главный повар.** Перед сном нет необходимости стимулировать работу мозга, чтобы не нарушать сон. Поэтому ужин должен быть легким и не позднее, чем за 2 часа до сна. Лучше кушать пищу, содержащую углеводы: булочку, печень, рис, рыбу, бананы, финики.



1. *Закрепление нового материала*

— Итак, ребята, мы поговорили о необходимых продуктах питания, которые вы должны знать и стараться их как можно чаще употреблять. А сейчас давайте повторим правила, которые мы должны соблюдать, чтобы быть здоровыми.

Слово экспертам.

1. Чтоб не случиться нежданной беде,

Помните: мера нужна в еде.

Надо еще о калориях знать,

Чтобы за день их не перебрать.

1. Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

В питании тоже важен режим

— Тогда от болезней мы убежим.

1. Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

Запомните вы простой наш совет:

Здоровье одно — другого-то нет.

— А сейчас я предлагаю составить меню на один день, которое мы отправим жителям острова, чтобы они больше не болели и смогли всегда выбрать правильные продукты.

Ребята составляют меню и отдают экспертам на оценивание.

— Пока эксперты оценивают, я предлагаю группам выбрать и наклеить на плакат картинки с изображением полезных продуктов.

1. *Итог урока*

Эксперты называют победителей.

— Ребята, я думаю, что ваше меню действительно пригодится не только жителям острова, но и вам, как напоминание о здоровой пище.

— А закончить наш урок я хочу следующими высказываниями:

* «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!» (Пословица)
* «Хорошо прожуешь — сладко проглотишь» (Народная мудрость).
* «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу» (Афоризм).

