**Открытый урок по окружающему миру "Здоровая пища". 1-й класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Автор материала (ФИО) | Байданова Ботагоз Рыспаевна |
| Должность | учитель начальных классов |
| Образовательное учреждение | МБОУ «СОШ №2» г. Ханты-Мансийска |
| Класс | 1Б класс |
| Название материала | Урок окружающего мира «Здоровая пища» |
| Учебный предмет | Окружающий мир |
| Название учебного пособия, образовательной программы (УМК) с указанием авторов, к которому относится ресурс | Учебник «Окружающий мир 1класс», ОС «Начальная школа XXI века». Н.Ф.Виноградова |
| Вид ресурса (презентация, видео, текстовый документ  и другие) | Текстовый документ  Презентация |
| Техническое оснащение (компьютер, интерактивная доска и другие.) | Компьютер, проектор, презентация по теме «Здоровая пища», электронный образовательный ресурс «Окружающий мир» (1 класс) |
| **Цель урока:** | развивать культуру здоровьесбережения через приобщение к здоровому образу жизни,  формирование положительных привычек и выработку навыков правильного питания. |
| **Задачи:** | **метапредметные**:  *Регулятивные:*   * Организовать пространство диалога, творческой деятельности на уроке.   • Способствовать формированию умения сравнивать, обобщать, группировать, анализировать;  формулировать свои мысли, высказывать их вслух, развивать умение делать выводы, переключать внимание.  *Личностные:*  • Организовать обмен содержанием субъективного опыта между учениками.  • Общение с учениками выстраивать на принципах сотрудничества.  • Организовать атмосферу включённости каждого ученика в работу класса.  *Коммуникативные*:   * планирование учебного сотрудни­чества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; взаимодействие - строить монологи­ческое высказывание.   **предметные (здоровьесберегающие):**  • Развивать в детях чувство необходимости сохранения физического здоровья. • Способствовать формированию мотивации соблюдения гигиенического поведения детей. |
| Краткое описание работы | Тип урока – урок освоения новых знаний.  **Методы обучения:** поисковый, словесный, практический, использование некоторых методов и приемов технологии развития критического мышления). Используется фронтальная работа; групповая работа; работа в парах; экспериментальная работа; работа с учебником. |

**Предварительная работа:**экскурсия в продуктовый магазин, разучивание стихотворений о витаминах А, В, С, D, Е, знакомство с рецептами салатов

**Ход урока**

**I. Организационный этап.**

Ребята, давайте хором произнесём заветные слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

**II. Актуализация знаний и постановка проблемы.**

– Чтобы ответить на вопрос “Как называется тема нашего урока?”, и “Чем мы сегодня будем заниматься?”, поможет одно стихотворение С.Михалкова.

Сергей Михалков – известный советский писатель. Он написал очень много стихотворений для детей.

Чтение стихотворения учителем.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила. Свежий сок открыла.

- кушай. Варечка, скорей – будешь крепче. Здоровей.

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп. Котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет.

-Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно.

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальное все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдёт,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

- Что можно сказать о Варе? Правильно ли она питается?

А что значит «правильно питаться»?

Как вы думаете, о чём пойдёт речь на уроке?

Сегодня мы с вами будем говорить о пользе здоровой пищи..

**Слайд**

Ребята, к нам на электронную почту 1Б класса пришло необычное письмо. Написал его инопланетянин Ням. Живёт он на планете «Ням-Ням». Давайте я вам его прочитаю: «Здравствуйте, ребята, знаю я, что именно на планете Земля живут очень умные и сообразительные дети. Поэтому и решил обратиться за помощью именно к вам. Попала на планету к нам девочка Варюша. На нашей планете очень вкусная еда. Варя связалась с нами по Интернету и сказала, что хочет попасть к нам, потому что любит нашу еду. Но мы не знаем, полезны ли эти продукты для людей, и не повредят ли они здоровью Вари.»

Вы хотите помочь, ребята, остаться Варе здоровой и вернуться на Землю?

А ещё неравнодушен к здоровью землян и доктор Витаминов. Он тоже пожелал помочь Варе вернуться на землю здоровой.

Он будет помогать нам своими добрыми советами.

**III.** **Совместное открытие новых знаний.**

-Кто из вас завтракает утром?

- Что употребляете на завтрак?

- Откройте учебник Окружающий мир (II ч.) стр.63.

- Рассмотрите рисунки в учебнике. Что делают все дети? - Одинаковую ли пищу они едят? - Как вы думаете, кто из ребят ест здоровую пищу? - А как нам проверить, кто из вас прав? - Прочитаем тексты.

- Кто же из ребят ест здоровую пищу?

- Почему?

( Правильно питается Коля. Он ест кашу или творог, бутерброд с маслом, пьёт сок.)

- Итак, сегодня на уроке нам предстоит в чем-то разобраться. А в чем именно?

- Что значит здоровая пища? - Какой сделаете вывод?

- Верно. Здоровая пища – это пища, в которой много витаминов. Витамины очень важны для организма человека.

На доске: Здоровая пища – полезная, правильная, вкусная, богатая витаминами.

Ням считает, что еда должна быть вкусной. И даже составил для Вари меню на целый день. (*Слайд 3*)

– Посмотрите. Вкусно? А полезно ли?   
– Давайте разберемся в этой ситуации.

А что же может произойти с человеком, если всегда употреблять подобную пищу?

– Доктор Витаминов дает нам советы: (*Слайд 4*)

1) Воздерживайтесь от жирной пищи.  
2) Остерегайтесь очень острого и соленого.  
3) Сладостей тысячи, а здоровье одно.

– Доктор Витаминов 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”.  
– Мы должны помочь и Варе понять смысл пословицы.

Сейчас мы разделимся на 2 команды: Овощи и Фрукты. + физминутка капуста

Какое главное правило перед употреблением фруктов?

Д.Витаминов даёт совет

**IV. Работа над новым материалом.**

Расскажем Няму и Варе о витаминах

**Это интересно!**

- Термин «витамин» придумал польский ученый-биохимик Казимир Функ.

Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соеди­нив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

- А какие витамины существуют?

**Стихотворение про витамин А** (читает ребенок).

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Учитель: Витамин А улучшает зрение.** Витамин А можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре

**Стихотворение про витамин В** (читает ребенок).

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Учитель:** Витамин В укрепляет организм, даёт запас энергии. Витамины группы В содержатся в таких продуктах, как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца.

**Стихотворение про витамин С** (читает ребенок)

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Учитель:** Витамин С помогает бороться с болезнями. Самый популярный витамин. Содержится почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д.

**Стихотворение про витамин D** (читает ребенок).

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Учитель:** Витамин Д укрепляет костную систему. Его можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще с ним можно встретиться летом под солнышком.

**Учитель:**  Вот видите, как важно принимать разные витамины и витаминосодержащие продукты.

Витамины и вкусны,

И полезны, и важны.

Только помните, друзья

Их без меры есть нельзя.

Давайте ответим на некоторые вопросы Няма

– Доктор Витаминов дает нам совет: “Ешьте больше овощей – будете здоровы!” (*Слайд 11*)  
А сейчас мы вспомним экскурсию в магазин. Мы купили овощи и фрукты для фруктового и овощного салатов.

Как приготовить винегрет?

Фруктовый салат?

Прежде, чем начать работу, вспомним правило

– Доктор Здоровая Пища дает вам совет “Овощи и фрукты нужно мыть перед употреблением”. (*Слайд 22*)

2. Работа в группах.

1-я группа – салат «Винегрет»  
2-я группа – салат «Фруктовый»

– Доктор Витаминов дает нам еще один совет: “Овощи и фрукты – полезные продукты”. (*Слайд 14*)

**V. Осмысление нового материала.**

– Почему же нужно есть овощи и фрукты? (В них содержатся 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.  
**VI. Подведение итогов.**

Ребята, Няму очень понравилось на уроке. Много полезного он услышал, даже попробовал полезные витаминные салаты. Он пообещал всё рассказать своим друзьям о вреде тех продуктов, которыми они питаются и о пользе правильного питания. Варе он передал по спутниковой связи всё, что он увидел и услышал на уроке. Она решила вернуться на Землю, есть правильную и здоровую пищу, потому что не хочет быть больной и слабой.

**Слайд**

А теперь скажи, дружок,

Тебе понравился урок?

Что расскажешь дома маме?

Поделись сейчас ты с нами!

- А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем уроке. Дополните предложения:

1.    Здоровая пища – это…

2.     Мне еще нужно …

3.     Я буду обязательно…

4.     Дома я  расскажу о…

**VII. Итог урока.**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь

-  Я  же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться  всегда соблюдать правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.

- Оцените свою деятельность на уроке в целом.

Кому понравился урок, у кого всё получилось, положите в корзинку весёлые овощи и фрукты.

Кто же остался недоволен уроком, положите грустные овощи и фрукты. Но я надеюсь, что у вас всё ещё получится!