**Тема урока: Правильное питание. Пищеварительная система.**

**Цель урока:**

Познакомить с пищеварительной системой человека.

**Планируемые результаты:**

Учащиеся научатся объяснять строение и принципы работы пищеварительной системы, выполнять правила рационального питания, понимать необходимость здорового образа жизни и соблюдать соответствующие правила, анализировать, делать выводы.

**Познавательные УУД**

**1. Развиваем** умения извлекать информацию из схем, иллюстраций, текстов.

**2.**Представлять информацию в виде схемы.

**3.** Выявлять сущность, особенности объектов.

**4.** На основе анализа объектов делать выводы.

**5.** Обобщать и классифицировать по признакам.

**6.** Ориентироваться на развороте учебника.

**7.** Находить ответы на вопросы в иллюстрации.

**Коммуникативные УУД**

**1.** Развиваем умение слушать и понимать других.

**2.** Строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами.

**3.** Оформлять свои мысли в устной форме.

**4. Умение работать в паре и в группах.**

**Личностные результаты**

**1.** Развиваем умения выказывать своё отношение к героям,

выражать свои эмоции.

**2.** Оценивать поступки в соответствии с определённой ситуацией.

**3.** Формируем мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

**Регулятивные УУД**

**1.** Развиваем умение высказывать своё предположение на основе работы с материалом учебника.

**2.** Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

**3.** Прогнозировать

предстоящую работу (составлять план.)

**4.** Осуществлять познавательную и личностную рефлексию.

**Тип урока:** изучение новых знаний.

**Оборудование:** Учебник «Природоведение» А.А. Плешакова и рабочая тетрадь, , 3 класс,мультимедиа проектор, презентация. таблица "Пищеварительная система", предметные картинки, Этикетки от различных продуктов (молоко, сок, шоколад, булочка, йогурт). Карточки со словами – белки, жиры, углеводы, витамины.

**Ход урока:**

1. **Организационный момент**

- Какое время года? (зима)

- Как на улице? (холодно)

- Чтобы у нас не было так же холодно, давайте возьмёмся за руки и передадим друг другу частичку тепла, подарим тёплые улыбки друг другу и нашим гостям.

**Мотивация**

**-** Сегодня – работа групповая, значит – будем добывать знания, значит

– Девиз нашего урока – «Хочу все знать!» (хором) **1 слайд**

Будем отвечать активно,

Хорошо себя вести,

Чтобы гости дорогие ,

Захотели вновь прийти!

**2 слайд – Мы рады приветствовать вас!**

– Сегодня у нас урок в групповой форме, вы будете в роли исследователей, будете сами добывать знания, работа трудная, но интересная, поэтому пожмите друг другу руки и пожелайте успехов. Я тоже вам желаю успехов и удачи.

**II. Актуализация опорных знаний.**

- Сегодня на уроке мы поговорим о … (стук в дверь, заходит мальчик).

- Здравствуйте, простите за опоздание.

- Что случилось?

- Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,

Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.

Съел потом я сыр с колбаской,

Сделал с ними бутерброд.

А теперь, друзья, не знаю,

Отчего болит живот.

- Садись на своё рабочее место.

- Ребята, как вы думаете, почему у Саши заболел живот?

- Он много съел.

- Правильно, и съеденная пища не принесла ему пользы.

- Ребята! Вы догадались, о чём пойдёт речь на уроке. Сформулируйте тему и цели урока. (Ответы детей)

- Сегодня на уроке мы поговорим о правильном питании и узнаем, как работает пищеварительная система человека.

**3 слайд – тема урока: «Наше питание. Органы пищеварения»**

- Тема урока «Наше питание. Органы пищеварения»

**-** А как вы думаете, зачем человек ест?

- Без пищи человек не может жить, расти, двигаться, бороться с болезнями.

**III. Новая тема**

**Практическая работа.**

- У вас на партах лежат этикетки от упаковок разных продуктов, внимательно прочитайте и скажите, какие питательные вещества содержаться в данных продуктах. (Ответы детей)

- А знаете ли вы, какую роль выполняют жиры, белки, углеводы в нашем организме? **проблема**

- Чтобы её решить – поработаем в группах. Вспомним правила работы в группе. **4 слайд**

- Каждая группа получает задание, какие знания она будет добывать. (карточки со словами белки, жиры, углеводы по выбору).

Защита работ.

**Белки** – вещества, которые служат основным строительным материалом для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль**. 5 слайд**

**Жиры** обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана. **6 слайд**

**Углеводы** – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты**. 7 слайд**

Молодцы! У вас получились полные, содержательные рассказы. Но для нормальной работы организма необходимы ещё минеральные вещества: фосфор, кальций, железо… А знаете ли вы, что в организме человека до 60% воды. Все обменные процессы происходят с помощью воды. Без неё человек может прожить не более 3 – 5 дней. Ну вот, ребята, мы с вами разобрались, какие питательные вещества мы употребляем в пищу.

Витамин (возле доски):

- А про меня забыли!

- А ты кто такой ?

- А я витамин.

- И правда ,ребята , а про витамины мы забыли. **8 слайд**

- Верно. Существует около 20 видов витаминов («вита» - жизнь, «амин»- органическое вещество). Наиболее распространенные – A, B, C, D, Е.

**Витамины** – обязательная и незаменимая часть рациона. Они не накапливаются у нас в организме. Их требуется около 20 ежедневно. Все витамины из пищи мы получить не можем, поэтому необходимо принимать витаминные препараты.

- Какие же питательные вещества человек получает с пищей? ( белки, жиры и углеводы, витамины)

- Давайте вернёмся к этикеткам и посмотрим, какое количество жиров, белков и углеводов содержатся

в каждом продукте питания.

- Откройте рабочие тетради на стр. 78, найдите задание № 2.

- Заполнять таблицу мы будем коллективно.

**9 слайд – таблица для практической работы**

Поднимаю этикетку молока и показываю детям.

- Первый продукт, пищевую ценность, которого мы рассмотрим – молоко.

- Запишите его название в таблицу.

-Сколько процентов содержит молоко - жиров , углеводов, белков? Запишите в тетрадь.

Следующий продукт шоколад. Запиши это слово во второй строке.

- Запишите какое количество содержится белков, жиров и углеводов в нём.

- Третий продукт – пшеничный хлеб. Ребята записывают данные в третьей строке.

- Далее мы поговорим о соке. Запишите в следующей строке это слово.

- Что интересного вы заметили? (Не содержит жиров и белков)

- И последний продукт – йогурт. Правильно запишите это слово в последней строке. Занесём данные о пищевой ценности этого продукта.

Проверьте и оцените свою работу.

- Какая колонка осталась незаполненной? (витамины)

- Запишите названия витаминов в свою таблицу. Обратите внимание, что названия витаминов обозначают большими латинскими буквами.

- В каких из этих продуктов самое высокое содержание белков, жиров, углеводов, витаминов?

- Сравните результаты и сделайте вывод.

- Какие продукты наиболее богаты белками, жирами, углеводами?

Вывод: белки – в шоколаде, жиры – в шоколаде, углеводы – шоколаде и пшеничном хлебе, витамины – в соке и молоке.

- В разных продуктах содержится разное количество белков, жиров, углеводов, витаминов. Ещё раз посмотрите на таблицу.

- Какой должна быть наша пища? (Разнообразной)

- Любая пища может быть как полезной, так и вредной. Когда она может стать вредной для организма человека? (Когда человек переедает)

- **Вывод**, пища должна быть не только разнообразной, но и в меру.

**IV. Физминутка.** - А сейчас мы немножко отдохнём**.**

**V. Знакомство с пищеварительной системой организма человека.**

С пищей человек получает необходимые питательные вещества.

**10 слайд**

- Куда же девается съеденная пища? Что с ней происходит?

На самом деле пища лежит в животике, как в сундучке и происходят с ней чудесные превращения. Вот мы с вами и отправимся открывать тайну исчезновения пищи.

А поможет нам в этом специалист, мед.работник, мед.сестра Физкультурно-Оздоровительного Комплекса  **Александра Николаевна Романова.**

Как же происходит процесс пищеварения? Оказывается, он начинается ещё до того, как пища попадает в рот. Понаблюдайте, что будет происходить в вашем организме, пока я режу этот лимон. Вы все заметили, что во рту началось выделение слюны. Это и есть начало процесса пищеварения. Ваш организм настроился на прием пищи. «Слюнки потекли» - говорим мы при виде хорошо накрытого стола. За сутки взрослый человек выделяет 1,5 литра слюны. (показать 0,5 л банку) Таких 3 банки.

Когда пища попадает в ротовую полость, в работу включаются все органы пищеварения. Давайте узнаем о них**.**

**Сопроводительный рассказ медика. ( + сообщать сведения со слайда)**

**11 слайд** - Сначала пища попадает в ротовую полость. Мы пережевываем пищу, наши зубы превращают её в маленькие кусочки и перемешивают её языком.

**12 слайд** Слюна размягчает пищу и облегчает процесс глотания.

**13 слайд** Язык проталкивает пищу в глотку.

**14 слайд** Через глотку и пищевод еда проходит в желудок.

**15 слайд** В желудке еда переваривается с помощью желудочного сока до состояния густого супа.

**16 слайд** Эта кашица проходит дальше в кишечник. Там и заканчивается её переваривание.

**17 слайд** Большую роль в пищеварении играет печень. Она выделяет в тонкую кишку особую жидкость, необходимую для пищеварения, – желчь.

**18 слайд**  Длина тонкой кишки – 8 м (показать верёвку длиной 8 м). В тонком кишечнике частицы питательных веществ всасываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу. Остатки «супа» попадают в толстый кишечник. Здесь полезные вещества и вода всасывается в кровь. Остатки выносятся в прямую кишку.

**19 слайд** Такая «фабрика-кухня» справляется с пищей за 5-6 часов.

- А теперь давайте посмотрим, как вы запомнили названия органов пищеварения. **Откройте, включите ноутбуки. Откройте папку «Окружающий мир 3 класс»**

Пока грузится компьютер

- Расскажите весь путь пищи. **20 слайд** (1-2 человека)

Работа с ноутбуками, **взаимопроверка. Проверка у доски 21 слайд.**

-Молодцы! Вы можете работать еще лучше!

**VI. Правила питания. 22 слайд**

Послушайте, какую ситуацию я однажды наблюдала:

В кафе за одним столиком сидели мальчик и пожилой человек. Мальчик куда-то торопился и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно смотрел на своего соседа.

**-** Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? – обратился он к мальчику.

Тот удивился:

**-** Разве вы не видите? Я ем кашу!

**-** Но ведь ты же её совсем не пережевываешь.

Мальчику стало смешно.

**-** А зачем я её буду жевать – она и так жидкая.

- Пусть жидкая, - сказал старичок, - жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой её сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища наскоро проглоченная и необработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма.

Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря. Оказывается, что кусочек черного хлеба, хорошо пережеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный второпях.

-Какой можно сделать вывод? (нужно кушать медленно, хорошо пережевывая пищу)

А сейчас мы поработаем в парах, ваша задача состоит в следующем: выбрать нужное и составить правила питания. Устно объяснить, почему надо делать так, а не иначе.

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу.
2. Если хочешь **-** ешь пельмени хоть целый месяц.
3. Нужно стараться есть в одно и то же время.
4. Кушать надо тогда, когда проголодался.
5. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
6. Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.
7. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.
8. Перед сном покушай плотно.

**Правильные ответы:** **23 слайд (4 клика)**

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Утром перед школой нужно обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

- Все ли правила вы назвали, или остались какие-то ещё? Сравните свой вывод с авторским (учебник стр.140).

- Назовите, какими правилами мы дополним нашу памятку ещё. **23 слайд (ещё 3 клика)**

- Какое из правил вам было знакомо?

- Какие правила вы выполняете?

- Дети, что важно делать для того, чтобы быть здоровым? (правильно питаться)

- Одному мудрецу задали вопрос: « Что для человека важнее, богатство или слава?» Он ответил: « Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой мудрец предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его уже нет».

- Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можем позаботиться только мы с вами. А помочь нам с вами в это могут умные, всезнающие доктора.

- Как вы думаете, какими качествами должны они обладать?

**VII. Итог урока.**

* Какие питательные вещества человек получает с пищей?
* Из каких органов состоит пищеварительная система человека?
* Считаете ли вы, что нужно внести изменения в ваш процесс питания?

**VIII. Самооценка.**

Оцените свою работу на уроке, в группах, используя знаки **! + -**

**IX. Рефлексия.**

- Тот, кто решил, что о своем здоровье надо заботиться и питаться так, чтобы организм получал только пользу – положит на тарелку яблоко.

- А тот, кто решил, что всё, что хочется, то и полезно, а о здоровье можно подумать позднее – положит на тарелку гамбургер.

**X. Домашнее задание. 24 слайд**

* Учебник, стр.138-141
* Рабочая тетрадь, стр. 78, № 1,3
* Составить правильное меню на завтрак, обед и ужин для своей семьи (по желанию)