**Организационная информация.**

**Тема: Здоровье и питание.**

**Предмет Основы здоровья.**

**Класс 2.**

**Автор урока Пузанова Людмила Павловна, учитель начальных классов.**

**Образовательное учреждение Терпеньевская общеобразовательная школа I – III ступеней.**

**Район Мелитопольский**

**Характеристика класса**

В классе 13 человек, 6 девочек и 7 мальчиков. За время психолого-педагогических наблюдений определилось, что он состоит из учащихся разного уровня. В процессе коллективной работы каждый учащийся продемонстрировал свои индивидуальные особенности социальной, волевой, умственной и интеллектуальной сфер, что требует от учителя дифференцированного подхода к обучению и воспитанию. За возрастными особенностями можно разделить на 3 группы.

Некоторые показали себя спокойными, внимательными, аккуратными в работе, с интересом выполняющие посильное задание (3 человека). Беспокойные, подвижные – 4 человека. Учащиеся, требующие помощи логопеда (2 человека). Родители учащихся готовы к сотрудничеству.

**Знания, умения, навыки, качества, компетентность**

Робота в парах, групповая работа, «микрофон», «технология паутинка»,

**Методическая информация**

**Тип урока комбинированный**

**Цель урока:**

* расширить знания детей о продуктах, ознакомить с правилами полноценного питания
* формировать понятие «правильное питание», навыки культурного приема пищи, умение обосновывать выбор полезных продуктов, развивать речь, мышление, память, учить выделять главное, обобщать, систематизировать
* воспитывать эстетический вкус, желание беречь, укреплять и сохранять свое здоровье, здоровье родных, близких и окружающих.

**Задание урока:**

* применить разные педагогические методы и приемы формирования знаний, умений, навыков, активизировать познавательную деятельность учащихся, постараться создать благоприятный психологический климат на уроке, поддерживать культуру общения и отношения «учитель – ученик» на основании педагогики сотрудничества.

**Конспект урока**

**Мотивация учеников:** Что мы едим? Какой должна быть пища школьника?

**Ход и содержание урока**

1. **Организационный момент**

Прозвенел звонок

Начинается урок (хором)

Мы начинаем самый интересный и важный урок, урок здоровья, от которого зависит наше настроение, наш труд и отдых и наши успехи в учебе.

На ваших партах – карточки, которыми вы сообщите мне о готовности к уроку, о своем настроении, с которым вы пришли. Я бы хотела, чтобы такое настроение не покидало вас на всех этапах урока. Думаю, что он пройдет так же занимательно и полезно как и предыдущие в разделе «Человек и его здоровье». Я вам демонстрирую свое настроение (солнышко, лучи и радуга), надеюсь на сотрудничество с вами. Многое вы узнали о своем здоровье, приобрели навыки сохранения и укрепления собственного здоровья, применив их во время летних каникул, что помогло вам выглядеть здоровыми и красивыми, что и продемонстрировали ваши карточки. Не зря в народе говорят «Здоровому – все здорово»

1. **Актуализация полученных знаний**

А какие вы еще знаете пословицы о здоровье?

* Все можно купить, кроме здоровья.
* Здоровье – всему голова.
* В здоровом теле здоровый дух.
* 1.
* 2.
* 3.

А что нужно человеку для сохранения здоровья?

* Соблюдать режим дня (чередовать работу и отдых, делать зарядку).
* Соблюдать правила личной гигиены (чистить зубы, умываться, причесываться, принимать душ, дружить с мылом и мочалкой, стричь ногти, ухаживать за волосами, следить за чистотой одежды и обуви)
* Закаляться.
* Прогулки на свежем воздухе.
* Выполнять правила школьника.
* Хорошо питаться (очень важная составляющая здоровья)

Проблемная ситуация: Может ли человек обойтись без питания? Может ли дерево расти без питания? (ответы учеников)

Древнегреческий философ Сократ четко сформулировал значение питания для человека в своей крылатой фразе.

Групповая поисковая работа

1 – й ряд учащихся (пазлы) – собрать первую половину фразы (Мы живем не для того, чтобы есть…)

2 – й ряд учащихся (пазлы) – собрать окончание фразы (…а едим для того, чтобы жить)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 бы | 17жить | 2жи | 8 что | 4не |
| 3вем |  | 13то |
| 5для |  | 1 Мы |  | 12для |
|  11а |  | 14го |
| 10 есть | 6то | 15что | 16бы | 7го |

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Проблемная ситуация: Что общего «машина – бензин», «растение – питательные вещества», «человек – пища» (ответы детей, комментарии учителя)

А какая бывает пища?

Технология «Паутинка»

 Здоровая вкусная разнообразная полезная

Своевременная

Специальная нежелательная опасная витаминизированная

Физкультминутка «Деревце»

Ветер дует нам в лицо –

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише –

Деревцо все выше, выше, выше

(махи руками, руки подняты вверх; покачивающие движения вправо – влево; повороты головы)

1. **Подготовка к активному и сознательному усвоению новых знаний.**

У вас на партах конвертики с нарисованными продуктами. Выберите картинки с теми продуктами, которые понравились бы доктору Здоровая Пища. Подскажите мне их (прикрепляю на доску: суп, молоко, мясо, рыба, хлеб, каша, морковка, яблоко, капуста). Какие продукты остались?

Нежелательные (копчености, соленья, жирное мясо, сладкое, конфеты)

Опасные (сухарики, газированная вода, чипсы, жареные пирожки)

Вспомните, на какие основные группы делятся все продукты: молочные, мясные, хлебобулочные изделия и крупы, овощи и фрукты.

1. **Новый материал.**

Что такое полноценная пища?

Пища – это сочетание веществ, которые человек получает из окружающей среды и использует для роста и развития своего организма.

 Белки (мясо, рыба, бобовые, яйца, молочные продукты)

Пища Жиры (масло, орехи, сыры, яйца)

 Углеводы (хлебобулочные изделия, овощи и фрукты, крупы)

 (учебник с. 16)

 Витамины?

Я добавлю в наш словарь слово «витамины» (вита – жизнь, амины – вещества, добытые американским биохимиком Казимиром Функом из оболочки рисового зерна)

1. **Усвоение новых знаний.**

Ученики – носители новых знаний:

* Витамин А (корона, текст ученика)
* Витамины В
* Витамин С
* Витамин Д

 Учитель: Чтобы быть ловким и выносливым, хорошо учиться, работать и отдыхать, нужно есть. Без еды нельзя обойтись. Она дает энергию для жизни. А еще еда помогает тебе расти. Все, что ты съедаешь, организм перерабатывает в строительный материал для костей и мышц.

Как правильно распределить питание в течение дня? (режим питания, меню)

Групповая работа (из общего каждая группа выбирает и обосновывает свой выбор):

1 группа «Утро» (молочная каша, чай, хлеб с маслом, яйцо вареное)

2 группа «Обед» (суп, котлета, макароны, салат, кисель, фрукты)

3 группа «Ужин» (запеканка, какао, булочка)

Какие промежуточные приемы пищи мы пропустили? (второй завтрак, полдник)

Игра «Узнай блюдо по описанию». Работа в парах.

1. Молочно – белая жидкость, в которую всыпали немного манной крупы и сварили (манная каша)
2. Это сваренное тесто в форме полумесяца с начинкой – картофель, капуста, вишня (вареники)
3. Завернута начинка из риса, мяса, моркови в капустный лист (голубцы).
4. Это жидкость, в которой варилась рыба, овощи, картофель, приправы (уха).
5. Тесто квадратной или круглой формы с начинкой – повидлом, мясом – запеченное в духовке (пирог)
6. Мелконарезанные огурцы, помидоры, лук, перец, зелень, политые маслом или майонезом (салат)

А какое блюдо является традиционным украинским блюдом? (борщ).

Бербери Павел представит мини – презентацию своей научной работы «Здоровое питание школьника».Он нам расскажет неизвестное об известных продуктах.

Учитель: Борщ у нас получился витаминный, полезный, мы много о нем узнали. А всему голова хлеб.

Физкультминутка «Печу, печу хлібчик»

Печу, печу хлібчик дітям на обідчик

А ще й пиріжок для тебе, дружок.

Итак, повторим, что такое пища. Пища – это сочетание веществ, которые человек получает из окружающей среды и использует для роста и развития своего организма. Но чтобы она приносила пользу человеку, волшебная книжечка (учитель раздает детям самодельное пособие) поведает о правилах питания.

Правила питания:

* Мой руки перед едой.
* Употребляй полезную здоровую пищу.
* Правильно распределяй приемы пищи в течение дня.
* Ешь в одно и то же время.
* Не запивай горячую пищу холодным соком, молоком.
* Откусывай небольшие кусочки и тщательно пережевывай пищу.
* Не переедай.
* Не ешь немытые фрукты и овощи.
* Употребляй больше сезонных продуктов.
1. **Закрепление нового материала.**

Литературная минутка.

1. Скороговорка

1 – й вариант – Мед в лесу медведь нашел –

 Мало меду, много пчел.

2 – й вариант – Съел молодец тридцать три

 Пирога с пирогом да все с творогом

 (учебник с. 17)

1. Игра «Так, ні».
* Жуй на уроці бутерброд,

А вдома каші повний рот.

Ковтни, щоб не жувати (ні)

* Навіщо правила завчати

Нечемам їх не треба знати (ні)

* Дотримуйсь правил здорового харчування.

Споживай корисну та різноманітну їжу.

Вживай доброякісні та свіжі продукти. (так)

* Не їж перед сном! Не переїдай!

Ретельно пережовуй їжу!

Їж не менше 4 – 5 раз на день в один

І той же час. (так)

 Работа в тетрадях с печатной основой.

Задание 1. Обведи зеленой линией полезные продукты (тетрадь с. 15)

Задание 2. Мы внесли сегодня в наш словарик слово «витамины», еще раз повторим, в каких продуктах они содержаться.

1. **Итог урока.**
2. Собери предложение о том, чем является еда для организма человека (тетрадь с. 16).
3. Сделай вывод, правильно ли ты питаешься (анкета, тетрадь с. 16).
4. **Задание к следующему уроку.**
5. С помощью родителей составь свое дневное меню (практическая работа).
6. Нарисуй свое любимое блюдо.