**Конспект урока по теме**

**От здоровой пищи к здоровому человеку**

**Окружающий мир 3 класс**

**Учитель начальных классов**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»**

**г.о. Истра**

**Парфенова Галина Николаевна**

**Март 2021г.Конспект**

**Тема занятия**: «От здоровой пищи к здоровому человеку»

**Цель**: актуализация и углубление знаний учащихся о здоровой пище и её роли в формировании организма здорового человека.

**Планируемые результаты**:

Личностные: формировать у детей ценностное отношение к своему здоровью, создать условия для пробуждения интереса к проблемам укрепления своего здоровья;

Предметные : понимать и определять понятия здоровая (полезная), вредная пища, питательные вещества; систематизировать знания о разнообразии пищи, формировать привычку вести здоровый образ жизни.

Развивающие:

- познавательные УУД: использовать различные способы работы с информацией для поиска ответа, развивать умения анализировать, сравнивать, обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи, развивать логическое мышление.

-коммуникативные УУД: слушать и понимать речь других; оформлять свои мысли в устной форме; уметь формулировать собственное мнение; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

-регулятивные УУД: определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения.

1 слайд

**Оборудование:** магнитная доска, конверты с наглядными пособиями, кроссворд

**Время реализации образовательного события:** 25 минут.

**Предметное направление:** здоровьесбережение

**Возрастная группа:** учащиеся 3 класса

**Организация пространства:** фронтальная, групповая работа

**Ход занятия**

**1.Мобилизирующая часть занятия**

**Учитель:** Здравствуйте! (дети здороваются)

«Здравствуйте!»

Слово такое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

«Здравствуйте!» Скажем мы каждому дню.

Миру подарим улыбку свою!

Присаживайтесь.

**2.Мотивация к деятельности.**

**Учитель**: Ребята, вы знаете, что, когда при встрече люди здороваются, они желают друг другу доброго здоровья, - ЗДРАВИЯ. Вот и мы пожелали друг другу быть всегда здоровыми.

Чтобы понять, о чём будет наш урок, нужно, для начала, отгадать весёлую загадку:

**3.Введение в тему. Постановка проблемы.**

**Учитель читает загадку:**

Я люблю покушать сытно, много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора, потому что я … (ОБЖОРА*)*

**Учитель :** Кто может объяснить значение этого слова?

Дети: Обжора—это тот, кто много ест.

**Учитель:** Много есть ВРЕДНО или ПОЛЕЗНО для здоровья?

Дети : Вредно!

**Учитель:** Верно.

- Назовите, ребята, синоним к слову еда ( пища). О чем мы с вами сегодня будем говорить?

О том, как связаны пища и здоровье, мы сегодня и поговорим.

**4. Обсуждение проблемы**

**Работа с пословицами и поговорками**

**Учитель:** С самых давних времён на Руси сложилось много пословиц и поговорок о **еде и здоровье**. Народ давно приметил, что одни продукты дают силу, бодрость и лёгкость, а от других только тяжести да болезни. Самые удачные пословицы и поговорки люди запоминали, передавая их из поколения в поколение.

Давайте и мы составим поговорки и пословицы,

**Инструкция:** Перед вами листы для выполнения заданий. Соединив начало и конец фразы по смыслу и рифме, вы сможете прочитать пословицу или поговорку. Работаем в паре.

(Дети собирают пословицы и поговорки. Затем читают их)

Ребята, какие пословицы и поговорки вам НЕпонятны?

**Учитель:** Помните нашу загадку про обжору**?** Можно ли одну из пословиц применить к этой отгадке ? Какую?

Дети: Кто жаден до еды—дойдёт до беды. **Слайд**

**Учитель:** Ребята, название каких продуктов питания нам встретились?

Дети: Щи, хлеб, каша, рыба.

**Учитель:** А я добавлю такие названия: конфеты, пирожное, чипсы, пепси-кола.

В чём разница между вашими названиями и моими?

Дети: Мы назвали полезные продукты, а Вы –-вредные.

Вот, например, всеми вами любимая газировка. Один из компонентов пепси или колы - кофеин, который является причиной нарушений деятельности нервной системы. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Особую настороженность взывает наличие в составе газировке различных кислот. Согласитесь: при одном упоминании о кислоте невольно возникают сравнения с чем-то вредным и опасным. А любая газировка содержит кислоту - от сравнительно безобидной углекислой (которая распадается на газ и воду почти мгновенно) до ортофосфорной, которая в чистом виде растворяет даже гвозди. Конечно же, в напитках эта кислота содержится не в чистом виде, но и того количества, которое присутствует, достаточно для уменьшения содержания кальция в организме. А кальций необходим для формирования костей, зубов. Все это нужно учитывать и не злоупотреблять (не пить много и часто) газировкой.

Кроме сладкой воды, к вредным продуктам можно отнести чипсы, супы быстрого приготовления. Эти продукты содержат большое количество различных добавок, многие из которых химические: красители, консерванты, усилители вкуса и запаха и др. Некоторые из этих добавок приводят к заболеваниям внутренних органов. А еще любимые многими гамбургеры и хот - доги.

Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаше всего употребляется в сухомятку, что очень вредно для здоровья.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше налечь на фрукты, соки, молочные продукты. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это и вкусно и полезно.

**Учитель:** Да, ребята. Продукты по-разному могут влиять на человека. Когда наш организм употребляет полезную пищу, он работает в это время правильно. Как часы.

А когда человек употребляет вредную пищу, начинаются неприятности в работе организма. Часы от неправильного использования могут **тоже**  испортиться, сломаться.

**Игра «Вредное-полезное»**

**Учитель:** Давайте поиграем. в игру «Вредное-полезное» ?

Мы превратимся в один большой организм-часы. Послушайте правила игры.

Руки поставить на локти – предплечья вверх, указательные пальцы – стрелки часов. Если часы ломаются – хлопок один.

Я буду называть продукты питания. Если это полезный продукт, часы тикают ровно, если же вредный— хлопок.

Начинаем игру. Капуста, гречневая каша, чипсы, салат, яблоко, чёрный хлеб, пирожное, пепси-кола, кефир, творог, рыба, молочный суп, конфеты, торт, орехи, смородина, сладкая газировка, лук, петрушка.

**Учитель:** А что ещё нужно делать, чтобы быть всегда здоровым и сильным ?

**Дети:** Правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим дня, меньше смотреть телевизор и играть в компьютер, больше гулять.

**Учитель:** А какое самое главное правило надо выполнять, чтобы быть здоровым? (правильно питаться)

Я согласна с вами

**Разгадывание кроссворда**

**Учитель:** Правильное питание — самое важное условиездорового образа жизни**.** Здоровая пища содержит различные питательные вещества для нашего организма. Как узнать о составе питательных веществ в продуктах, которые покупаем в магазине?

(изучать, прочитать упаковку от продуктов, прежде чем покупать)

- практическая работа и проверка тетрадей

Я для вас приготовила кроссворд о здоровой пище. Разгадав его, мы прочтём название важного питательного вещества. Возьмите каждый по листу бумаги и карандаш. Слушайте задания – мои загадки. Заполняйте клетки кроссворда по горизонтали с 1 номера.

Ученики разгадывают кроссворд, собирая ключевое слово «витамины».

*Загадки.*

1. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая.

(Морковь)

2. Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные детки.

Всех круглее и краснее, он в салате всех вкуснее. *(Помидор)*

3. С листьями, а не книжка,

Кругла, а не пышка,

С водой, а не болото,

Скрипит, а не ворота. *(Капуста)*

4. Выходец из жарких стран

Очень полюбился нам.

Выращиваем **летом** мы

Овощ фиолетовый.

Даст урожай он дружно —

Икру готовить нужно...(Баклажан)

5. На пригорке у пеньков много тонких стебельков,

Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,

Разгребаем стебельки− собираем огоньки. *(Земляника)*

6. Синий мундир, белая подкладка,

В середине - сладко.***(****Слива)*

7. Много зубчиков-братишек,

Все живут под одной крышей.

Кто со мною очень дружен,

Доктор вовсе и не нужен.

Вас избавлю от болезней,

Очень-очень я полезен.

Каждый искренне мне рад,

Ведь я луку младший брат. (Чеснок)

8. В огороде - желтый мяч,

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна,

Вкусные в нем семена. ***(****Тыква)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1м** | **о** | **р** | **к** | **о** | **в** | **ь** |  | |  |  | | | | | |  | | | | | |
|  |  | **2.п** | **о** | **м** | **и** | **д** | **о** | | **р** | |  | | | | | | |  | |  | | | |
| **3.к** | **а** | **п** | **у** | **с** | **т** | **а** |  |  |  | |  | | | | |  | | | | | |
|  | **4.б** | **а** | **к** | **л** | **а** | **ж** | **а** | | **н** | |  |  | | | |  | | | | | |
|  |  |  | **5.з** | **е** | **м** | **л** | **я** | | **н** | | **и** | | | **к** | | | | | **а** | |
|  |  |  | **6.с** | **л** | **и** | **в** | **а** | |  | | | |  | |  | |  | | | | | |
|  |  | **7.ч** | **е** | **с** | **н** | **о** | **к** | |  | | | |  | |  | |  | | | | | |
|  |  |  |  | **8.т** | **ы** | **к** | **в** | | **а** | | | |  | |  | |  | | | | | |

**Учитель:** Какое ключевое слово получили?

Дети: Витамины.

Для чего они нужны?

**Учитель:** А какие ещё питательные вещества, содержащиеся в пище, вы знаете?

(Дети: Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества)

Белки—это строительный материал для организма.

Жиры—это «топливные склады» в нашем организме.

Углеводы—это энергия, необходимая для жизни.

Минеральные вещества—помощники витаминов в борьбе за иммунитет человека.

Витамины необходимы для того, чтобы человек сопротивлялся болезням, укреплял здоровье.

Кто-нибудь знает, что означает слово «витамин»?

Слово «витамин» означает дающий жизнь.

Работа по закреплению

У вас на парте есть листок с составом разных продуктов, проанализируйте составы продуктов питания, сравните и скажите, какой продукт питания вы включите в рацион? Какой продукт относится к правильному питанию?

**Учитель.**Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели какие продукты, содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Перед едой мой с мылом руки;
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин);
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом;
4. Во время еды не разговаривай и не читай;
5. Ешь в меру, не переедай;
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей;
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

**Рефлексия**

Вернёмся к нашей схеме. Что значит здоровая пища? Пирамида питания

**Учитель:** Как же связаны пища и здоровье?

Если человек будет правильно питаться, он будет здоров. А какую пищу он должен употреблять? (Полезную, здоровую)

**Учитель:** Всё верно, ребята.

От здоровой пищи к здоровью человека!

Спасибо вам за занятие. Желаю всем крепкого здоровья!

Раздаточные материалы для учащихся

|  |  |
| --- | --- |
| ***Всякому нужен*** | ***дойдёт до беды.*** |
| ***Когда я ем,*** | ***пища наша.*** |
| ***Кто жаден до еды —*** | ***и обед и ужин.*** |
| ***Зелень на столе —*** | ***будут ноги прытки.*** |
| ***Щи да каша –*** | ***таково и житьё.*** |
| ***Поешь рыбки —*** | ***то глух и нем.*** |
| ***Каковы еда да питьё,*** | ***здоровье на сто лет*** |

**От здоровой пищи к здоровому человеку**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | | | |  | | | | | |
|  |  | **2.** |  |  |  |  |  | |  | |  | | | | | | |  | |  | | | |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  | | | | | |
|  | **4.** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | | | |  | | | | | |
|  |  |  | **5.** |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | | | |  | |
|  |  |  | **6.** |  |  |  |  | |  | | | |  | |  | |  | | | | | |
|  |  | **7.** |  |  |  |  |  | |  | | | |  | |  | |  | | | | | |
|  |  |  |  | **8.** |  |  |  | |  | | | |  | |  | |  | | | | | |









