**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –**

**лицей № 10 города Белгорода**

**«Начальная школа XXI века»**

**1 класс**

**Окружающий мир**

**Здоровая пища.Режим питания.**

**Культура поведения за столом.**

**Подготовила**

**учитель начальных классов**

**высшей квалификационной категории**

**Перекупенко Лиана Григорьевна**

**Белгород 2013 г.**

**«Начальная школа ХХI века»**

**Программа «Окружающий мир» 1-4 класс, автор Н.Ф. Виноградова**

**Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: 1 класс: учебник.** - **М.: Вентана-Граф, 2011.**

**Целевое назначение урока:**

Первичное усвоение новых знаний и способов учебных действий

**Тип урока:**

Урок первичного предъявления новых знаний и способов учебных действий

**Планируемые результаты**

**Предметные**

-Решение логической задачи (по учебнику) «кто из детей питается правильно?».

- Прогнозирование ситуации и результата необходимость соблюдения правил здорового образа.

-Моделирование ситуаций на правила поведения во время еды; правила гигиены при употреблении овощей и фруктов.

**Универсальные учебные действия**

**Метапредметные:**

**Познавательные**

-Осуществлять рефлексию способов и условий действий.

-Уточнять, как нужно питаться, знать понятия: «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты».

-Знакомиться с правилами питания.

-Соблюдать культуру поведения за столом.

**Регулятивные**

- Формулировать и удерживать учебную задачу.

- Оценивать правильность выбора языковых и неязыковых средств устного общения на уроке.

- Контроль собственной деятельности по результатам выполнения задания.

**Коммуникативные**

- Определять общую цель и пути её достижения.

- Взаимодействовать (сотрудничать) с соседом по парте, в группе.

- Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.

- Строить понятное для слушателей высказывание, задавать уточняющие вопросы, формулировать простые выводы.

- Соблюдать грамматические нормы речи.

**Урок № 3 (В разделе «Твоё здоровье»)**

**Тема урока «Здоровая пища. Режим питания. Культура поведения за столом».**

**Цель:** создать условия для уточнения знаний о правильном питании, ознакомления с понятиями здоровая пища, вредные продукты, полезные продукты, запоминания правил питания.

**Учебные задачи:**

1. Создать ситуацию, при которой возникает необходимость формулировать проблему, предлагать пути ее решения для получения новых знаний.

2. Обеспечить развитие у школьников умения выделять узловые моменты своей деятельности как части целого.

3. Создать условия для развития у обучающихся умения структурировать информацию.

4. Обучать контролировать свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки.

6. Способствовать воспитанию культуры питания, поведения за столом.

**Учебно - методическое обеспечение**

- Виноградова Н. Ф. Окружающий мир: 1 класс: учебник - М.: Вентана-Граф, 2011;

- Виноградова Н. Ф. Окружающий мир: 1 класс:рабочая тетрадьдля учащихся общеобразовательных учреждений– М.: Вентана – Граф, 2011.

- Виноградова Н. Ф. Окружающий мир: 1 класс:методика обучения

-М. :Вентана – Граф,2012.

- Окружающий мир: программа: 1-4 класс/ Н.Ф.Виноградова.- М.: Вентана-Граф, 2012.

**Дидактический материал для организации индивидуальной работы**

Демонстрационные таблицы с условными обозначениями.

Картинки с изображением фруктов, ягод и овощей, продуктов питания.

Кроссворд «Витамины».

Загадки и картинки о продуктах питания.

Карточки для работы в группах и в парах.

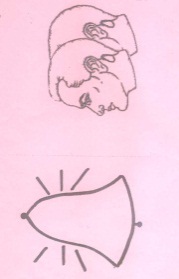
Филворд «Вкусненький»

Продукты питания для проведения опыта.

**Ход урока:**

1. **Организационно – мотивационный этап.**

***Цель:*** *организовать направленное внимание на начало урока.*

**У.:** - Покажите, что вы прочитали с помощью этого знака. (Начало урока)

**II. Постановка цели урока.**

***Цель:*** *сформировать представления детей о том, что нового они узнают на уроке, чему научатся.*

**У.: -**По содержанию учебниканайдите и прочитайте тему нашего урока на странице 151. Найдите эту страницу в учебнике, заложите стикер, отложите на край парты. На какой странице этот урок в рабочей тетради? Заложите стикер, отложите на край парты.

- Возьмите в руки учебники и с помощью стикера откройте нужную страницу.

- Ещё раз прочитайте тему урока. Я предлагаю её немного расширить, в этом вам поможет задание в учебнике.

-Прочитаем хором задание.

**Д.:** *Рассмотри рисунки.Как нужно правильно завтракать?*

**У.:** – Кто завтракает с пользой для своего здоровья?

**Д.:** *Коля*

**У.:** -Давайте вместе подумаем (в группах).

Если речь на уроке будет идти о здоровой пище, какие ещё важные вопросы необходимо обсудить. (Если вовремя принимать пищу, в определённое время; мы каждый день ходим в столовую, что нужно помнить при посещении столовой). Опираясь на тему урока, постарайтесь сформулировать цель урока и определить тип урока.

**Д.:** (Презентация результатов работы в группах, ответы детей)

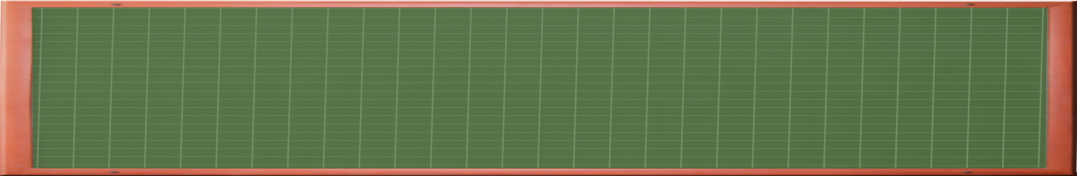
**У.:** - Молодцы, итак, тема нашего урока ***« Здоровая пища. Режим питания. Культура поведения за столом»***Цель урока - познакомиться с правилами питания, с понятиями здоровая пища, вредные продукты, полезные продукты, повторить правила поведения за столом.

**III. Актуализация знаний.**

***Цель:****повторить понятие «еда», «для чего человеку нужно есть», отрабатывать умение сравнивать, анализировать*

***1.Необходимость питания.***

**У.:** - Для чего человеку нужно есть?*( В пище содержатся основные питательные вещества, витамины, которые являются строительным материалом для роста, источником энергии, укрепляют иммунитет).*

- Подтверждение этому являются слова Сократа, ему принадлежат мудрые слова

***«Мы едим для того, чтобы жить,***

***а не живём для того, чтобы есть».***

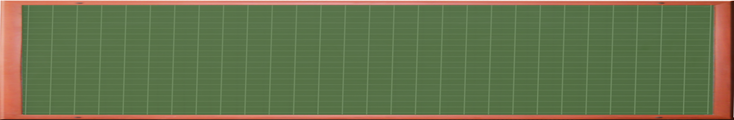
-Запомните, чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия:

***2.Умеренность и разнообразие***.

**У.:** - Давайте подумаем, что такое умеренность?

**Д.:** *Должна быть мера в питании.Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать*

**У.:** - А что значит «разнообразие»?

**Д.:***Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезни.***Запомни:**

**Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым,**

**нужно есть только полезные продукты.**

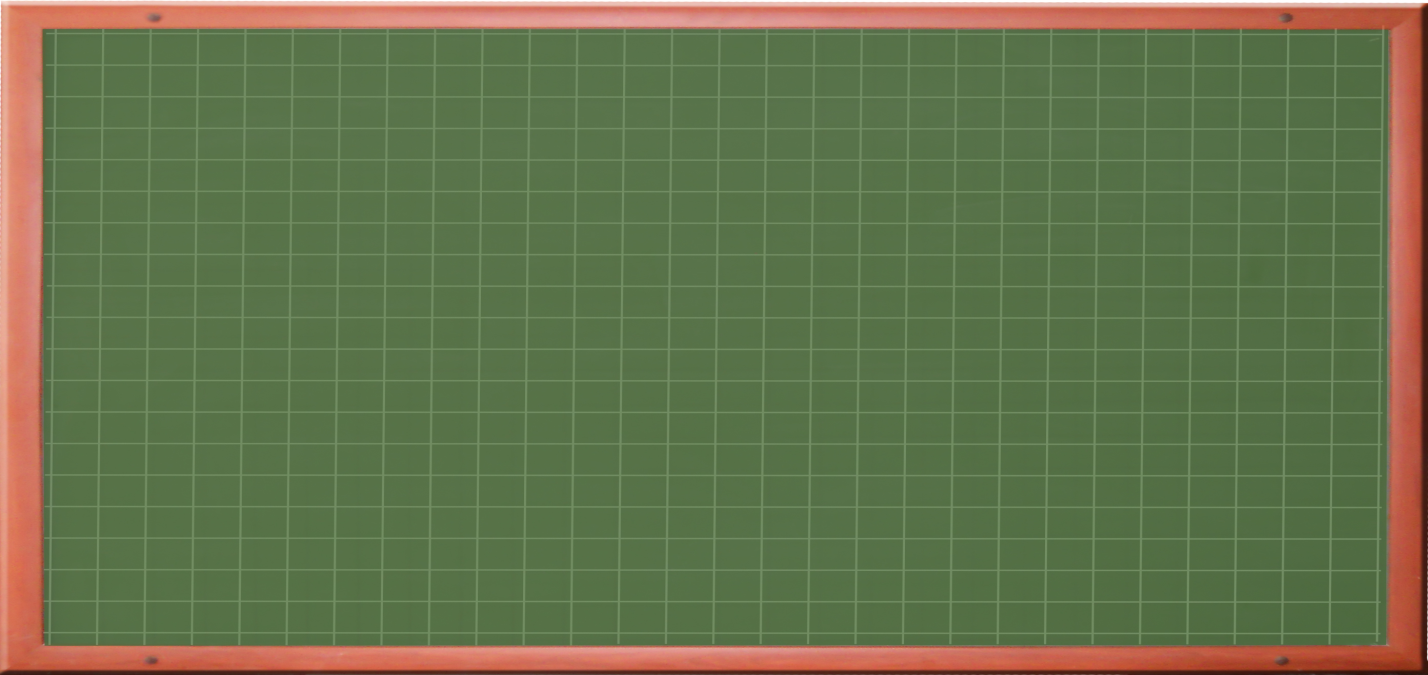
****

***3. Работа в группах.***

**У.:** - Какие, по вашему мнению, продукты полезные, а какие вредные?

**У.:** - В магазине так много разных продуктов! Как разобраться какие из них самые полезные. Человек может есть любые продукты, но одни продукты можно есть нечасто, а другие можно и нужно есть каждый день, потому что они самые полезные.

**У.:** - Рассмотрите картинку. У вас на столах разноцветные флажки: зелёные флажки расставьте возле продуктов, которые можно и нужно есть каждый день.*(молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, хлеб, растительное и сливочное масло),* жёлтыми флажками отметьте продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день *(сметана, яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды),* красными флажками отметьте продукты, которые нужно употреблять нечасто*(торты, газировка, копчёные колбасы, чипсы, сухарики)*

Пользуясь следующим правилом:

**Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло**

выбери 5-6 наклеек полезных продуктов и приклейте их на корзину.

**У.:** - Для чего вы выполняли это задание?

**Д.:** - Чтобы знать, какие продукты надо есть каждый день , какие в небольших количествах, а какие редко или исключить из рациона питания.

***4. Работа в учебнике.***

**У.:** - На стр.64 доктор Здоровая Пища даёт тоже важные советы, прочитайте их.

**Д.:** - Не ешь много сладостей и сдобы;

- больше ешь овощей, фруктов, молочных продуктов;

- Обязательно завтракай. Ешь на завтрак горячую пищу. А вот за ужином старайся не кушать много.

**У.:** -Какие советы вы запомнили?*(Ответы детей)*

**IV. Первичное восприятие и усвоение нового теоретического учебного материала (правил, понятий, алгоритмов)**

***Цель:****Сформулировать понятие «здоровая пища», дать представление о витаминах, содержащихся в продуктах, способность различать полезные продукты и вредные для здоровья.*

**У.:** -Ребята, как вы понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья»?

**Д.:** Кладовая – это то место, где хранят запасы, овощи являются запасами для здоровья.

***1. Речевая разминка.***

**У.:** - Вспомним, какие бывают овощи, загадав о них загадки (работа в группах).

***2. Кроссворд «Фрукты-витамины»***

**У.:** - Чтобы разгадать, какие ещё продукты полезны, разгадайте кроссворд, каким одним словом их можно назвать?

**Д.:** *Фрукты.*

**У.:** - Какое слово у нас получилось в выделенных клетках?

**Д.:** *Витамины.*

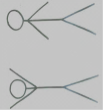
**У.:** - Слово ***витамин*** придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», он получил слово «витамин».

- Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни. Детям 7-8 лет надо съедать 500-600 г овощей и фруктов. Давайте послушаем, что нам расскажут витамины.

**Д.: *Витамин А.****Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А, запомните, он содержится в капусте, моркови, помидорах.*

**Д.: *Витамин В.****Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен витамин В, запомните, он содержится в свёкле, яблоках, редиске, зелени салата).*

**Д.: *Витамин С.****Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С, вы встретите его в чёрной и красной смородине, лимоне и луке)*

**У.:** - Итак, в каких продуктах содержится витамин А,В и С?

**Динамическая пауза.**

***Цель:*** *смена вида деятельности*

**«Мозговая гимнастика»** (комплекс упражнений, направленный на улучшение мозговой деятельности**).**

1. *«Качания головой».* Упражнение стимулирует мыслительные процессы.

**У.** - Встали, поставили ноги на ширину плеч. Расправим плечи. Дышим глубоко. Вдох-выдох. Голову уроните вперед, позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. (30 секунд).

1. *«Ленивые восьмёрки».* Упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания.

**У.** - Вытянутой правой рукой нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости восьмерки (три раза). Затем левой рукой, а потом обеими руками вместе (руки в замке).

1. *«Шапка для размышлений».* Улучшает внимание, ясность восприятия и речь.

**У.** - «Наденьте шапку», т.е. мягко заверните уши от верхней точки до мочки (три раза).

*4.* Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

***3. Работа в четвёрках.***

**У.: -** Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

**У.:** - Ребята, обсудите в четвёрках, какую группу продуктов вы бы отнесли к продуктам, дающим организму энергию – для того, чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать.*(мёд, гречка, геркулес, изюм, масло),* какую отнесёте к продуктам, которые помогают строить организм и делать его более сильным *(творог, рыба, мясо, яйца, орехи),* а какую отнесёте к группе, содержащей много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться? *(фрукты, овощи, ягоды, зелень)*

**V. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решения УЗ.**

***Цель:*** *Формирование способа деятельности.*

1. ***Работа в тетради.***

**У.:**а) - Откройте с помощью стикера страничку в рабочей тетради (стр.68), прочитайте задание

**Д.**: *Нарисуйте овощи и фрукты, в которых много витамина С, Соедини линиями рисунки с названиями овощей и фруктов.*

***Взаимопроверка.***

**У.:** - Поменяйтесь тетрадями с товарищем и проверьте правильность выполнения задания.

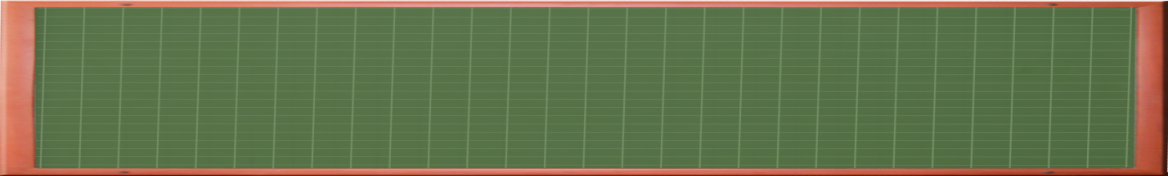
**У.:** б) – Раскрасьте только левые половинки яблок. Раскрасьте только правые половинки груш.

**У.:**  в) - Отметьте галочкой продукты, которые желательно есть на ужин. Какие продукты вы отметили?

**Д.:** О*вощи, рыба, молоко. На ужин продукты не должны быть тяжёлыми и жирными.*

***2. Проведение опыта.***

**У.:** - Я вам предлагаю провести опыт, с помощью которого можно определить, жирная пища или нет. Возьмите небольшие порции продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы, капусты, срезанной частью положите на лист бумаги. Через 10-15 минут мы снимем эти продукты и сделаем выводы.

***3. Понятие о режиме питания.***

**Запомни: Перерыв между едой не должен быть**

**больше 3-х часов, а значит, лучше есть понемногу**

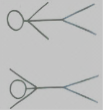
**пять раз в день.**



*Работа в парах.*

**У.:** - Работая в парах, покажите на часах время вашего первого и второго завтраков, обеда, полдника и ужина. Дорисуйте стрелки на циферблатах.

**У.:** - Для чего нужно соблюдать режим питания?

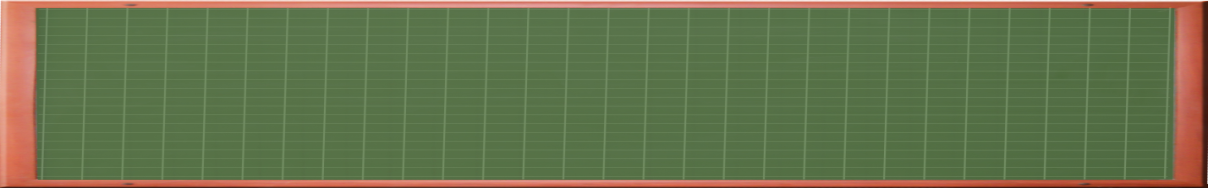
**Д.:** *Есть регулярно и в одно и то же время полезно для здоровья).*

**Физкультминутка.**

**Коррегирующая гимнастика для глаз** (направлена на снятие зрительного утомления и достижение состояния зрительного комфорта).

1. *«Зоркие глазки»:* глазами нарисуйте 6 кругов по часо­вой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
2. *«Стрельба глазами»:* двигайте глазами из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, затем - впра­во, затем - вверх и вниз. Повторить 5-6 раз не спеша.
3. *«Письмо носом»* снижает напряжение в области глаз: закройте глаза. Используя нос, как длинную ручку, пишите, или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

***4. Понятие о культуре поведения за столом.***

**У.: -** Чтобы быть здоровым необходимо помнить ещё о важных правилах, давайте их прочитаем.

**Запомни: Перед едой нужно мыть руки с мылом.**

**Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем,**

**как их съесть.**

**У.:** - Рассмотрите картинки, какие плакаты с самыми важными правилами вы видите?

**Д.:**  *Если энергии тратится меньше, чем её поступает с пищей, наступает ожирение, но так же опасен и голод, знаете ли вы, что без еды человек погибает через неделю, без жидкости через три дня.*

**VI. Самостоятельное, творческое использование сформированных умений и навыков.**

***Цель:*** *развивать самостоятельность, творческие способности обучающихся.*

**1. Работа в группах.**

**У.: -** Сейчас вы будете работать в группах, используя свои знания, выполните интересные задания:

1. *Выберите только те продукты, которые едят в «Стране здоровяков». Если продукт полезен, то ставьте «+». Если считаете, что он не приносит пользы, то ставьте «-»*
2. *Вы должны из предложенных картинок выбрать только те продукты, которые нужны, чтобы приготовить борщ. (Лук, морковь, картофель, капуста, свёкла, помидор, мясо).*
3. *Решите филворд «Вкусненький». Найдите названия полезных блюд.*

*( Борщ, блины, каша, котлета, оладьи, плов, пюре, рагу, рис, сыр, уха, щи)*

1. *Обведите номера только полезных советов.*
2. *Главное – не переедайте.*
3. *Ешьте каждый день в одно и то же время.*
4. *Больше ешьте жирной, солёной, острой и сладкой пищи.*
5. *Овощи и фрукты – полезные продукты.*
6. *Тщательно пережёвывай пищу.*
7. *Во время еды не разговаривай.*
8. **Проверка опыта.**

**-** Снимем продукты с листа и посмотрим.

**Итог:** *Если продукт жирный, на бумаге останется пятно.*

**VII. Рефлексия деятельности.**

***Цель:*** *сформировать личную ответственность за результаты деятельности.*

**У:**- А теперь вспомните, какую цель мы ставили на уроке урока?

**Д.:** - познакомиться с правилами питания, с понятиями здоровая пища, вредные продукты, полезные продукты, повторить правила поведения за столом.

**У.:** - Где сможете использовать свои знания?

**Д.:** Свои знания можно применять в жизни.

**У.:** Поднимите руку, кто из вас теперь знает, что такое здоровая пища, правильное питание, что значит культура поведения за столом?

- На странице 69 в рабочей тетради оцени свою работу. Раскрась один цветок.

*(1.Быстро. Правильно и самостоятельно.*

*2. Правильно, но медленно.*

*3. Правильно, но с помощью других.*

*4. Быстро, но неправильно.)*

**VIII. Контроль за процессом и результатом учебной деятельности.**

***Цель:*** *Проконтролировать умения обучающихся использовать полученные знания, умения.*



*(* ***Работа в четвёрках****)*

**У.:** Ребята, вы сейчас будете работать в четвёрках. Используя полученные знания на уроке вам нужно сообща составить меню из полезных продуктов.

1 группа: 1-й завтрак.

2 группа: 2-й завтрак.

3 группа: обед.

4 группа: полдник.

5 группа: ужин.

***Проверка: Презентация результатов работы.***