

Тема: «Разговор о правильном питании»

Планируемые результаты: формировать у учащихся основные представления и навыки рационального питания, связанные с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

| № | Содержание урока | Характеристика деятельности учащегося |
|----|---|--|
| 1. | <p>Этап мотивации (самоопределения) к учебной деятельности Ребята! Сегодня нам пришло письмо от Карлсона. «Здравствуйте, ребята! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.»</p> | <p>Делать умозаключения, предположения и искать доказательство в тексте. Эмоционально-положительный настрой на урок, создание успеха, доверия.</p> |
| 2. | <p>Актуализации и пробного учебного действия. Ребята, правильно ли Карлсон составил меню? Сегодня на уроке мы узнаем с вами о правильном и рациональном питании и поможем Карлсону составить меню.</p> | <p>Научиться воспринимать рисунки. Рассуждать и высказывать свою точку зрения. Развивать умения наблюдать, сопоставлять, анализировать, делать выводы, обобщать; развивать критическое мышление; познавательный интерес к окружающему миру через работу с разными информационными источниками.</p> |
| 3. | <p>Выявление места и причины затруднения. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. - Что значит «умеренность»? 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 переварить. - Что значит «разнообразиие»? 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 (мед, гречка, геркулес, изюм, масло) Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи) А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы)</p> | <p>Слушать товарищей, понимать услышанное, Находить ответы на поставленные вопросы.</p> |
| 4 | <p>Физминутка.. Силачи.</p> | <p><u>Двигательная активность.</u> <u>Расширить словарный запас.</u> <u>Орфоэпическая зарядка.</u></p> |
| 5. | <p>Построения проекта выхода из затруднения. Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах и ягодах. Во саду ли в огороде Вы меня всегда найдете.</p> | <p>воспитывать коммуникативные умения (сотрудничать в малой группе, слушать товарищей), воспитывать бережное отношение к природе. Развивать умения наблюдать, сопоставлять, анализировать, делать выводы,</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | <p>А кто летом в лес пойдет, Тот нас в корзине принесет!</p> | <p>обобщать; развивать критическое мышление; познавательный интерес к окружающему миру через работу с разными информационными источниками.</p> |
| 6. | <p>Реализации построенного проекта. Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово <i>vita</i> (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин».</p> <p>Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3) и жирорастворимые (А, Д, Е)</p> | <p><u>Конструировать</u> алгоритм выполнения учебного задания, оценивать ход и результат выполнения задания</p> |
| 7 | <p>Первичного закрепления с проговариванием во внутренней речи. Давайте теперь, попробуем отгадать загадки:</p> <p>1. Черных ягод пышный куст- Хороши они на вкус! (черная смородина)</p> <p>2. Вкус у ягоды хорош, Но сорви ее поди-ка: Куст в колючках, будто еж, - Вот и назван...(ежевика)</p> <p>3. Бусы красные висят, Из кустов они глядят. Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи.(малина)</p> <p>4. Что за бусинка вот тут На стебле повисла? Глянесь- слюнки потекут, А раскусишь – кисло!(брусника)</p> <p>5. На припеке у пеньков Много тонких стебельков. Каждый тонкий стебелек Держит алый огонек. Разгибаем стебельки – Собираем огоньки. (земляника)</p> | <p>Сформулировать конкретную цель своих будущих учебных действий, устраняющих причину возникшего затруднения (какие знания нужно построить и чему научиться)</p> |
| 8 | <p>Самостоятельной работы с самопроверкой по образцу и ли эталону. А теперь давайте попробуем самостоятельно заполнить таблицу и написать полезные овощи и фрукты.</p> | <p>Делать самопроверку своих решений (предположений) по эталону.</p> |
| 9 | <p>Включения в систему знаний и повторения. В магазине так много разных продуктов! Человек может есть любые продукты. Но одни продукты можно есть нечасто, а другие можно и нужно есть каждый день. Они – самые полезные.</p> <p>Молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты, хлеб, растительное и сливочное масло – это продукты, которые можно и нужно есть каждый день.</p> <p>Яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды – продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.</p> <p>Копченые колбасы, торты, газировка – продукты, которые не следует есть часто.</p> <p>Запомните! Полезно есть разные продукты.</p> | <p><u>Уметь анализировать действия свои и друг людей (героев произведений), делать выводы и применять в жизни.</u></p> |

| | | |
|-----------|---|--|
| <p>10</p> | <p>Рефлексии учебной деятельности на уроке. Основные правила правильного питания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты. 2. Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло. 3. Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть. 4. Перерыв между едой должен быть больше 3 часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день. 5. Полезно есть на завтрак каши. 6. Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: закуски или салаты, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия. 7. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу. 8. Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды. 9. Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день. 10. Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. <p>- Что нового узнали на уроке? - Чьи ответы вам понравились больше всего?</p> | <p>Высказывать свою точку зрения. <u>Сравнивать</u> свои ответы с ответами одноклассников и <u>оценивать</u> свое и чужое высказывание.</p> |
|-----------|---|--|