**Конспект урока в 1 классе на тему: «Формирование умения наливать жидкость в кружку»**

**Цель:**

-формировать знания учащихся про значение воды для жизни человека,

-умение правильно её употреблять;

-познакомить с разнообразием напитков, их ценностью для здоровья;

-развивать внимание, мышление, речь, наблюдательность,

-расширять кругозор;

-воспитывать интерес к предмету, заботу о своём здоровье, любознательность.

**ХОД УРОКА**

1. **Организационный момент.**

В путь – дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

1. **Актуализация знаний.**

Рассказ с элементами беседы.

- Ребята, мы с вами продолжаем путешествие по нашей волшебной стране «Здорового питания», вместе с нашими уже полюбившимися вам героями Почемучкой и Вкусняшкой. Но прежде, чем отправиться дальше, нам нужно вспомнить о том, что же интересного и полезного нам рассказали наши герои о здоровом питании. Ответьте, пожалуйста, на такой вопрос.

- Какие основные группы питательных веществ вы знаете? (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества)

- Для чего нашему организму нужны белки? (участвуют в строительстве клеток организма и дают им силу)(СЛАЙД 1)

- Для чего нужны жиры? (дают энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей) (СЛАЙД 2)

- Зачем нам углеводы? (дают силу и жизненную энергию организму) (СЛАЙД 3)

- Для чего нам нужны витамины? (повышают стойкость организма к заболеваниям; профилактика заболеваний) (СЛАЙД 4)

- Что дают организму минеральные вещества? (они входят в состав наших клеток и тканей организма, нужны для правильного роста и развития костной, мышечной ткани, кровеносной и нервной систем) (СЛАЙД 5)

1. **Мотивация.**

Загадка

- Мы с вами уже познакомились с некоторыми секретами здорового питания и образа жизни. Сегодня откроем ещё один секрет. О чём же сегодня будем говорить, вы узнаете, отгадав загадку:

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать;

Без чего мы скажем прямо

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли –

Жить нельзя нам без… (воды) (СЛАЙД 6,7)

- За правильные ответы я буду давать вам вот такие капельки.

1. **Тема.**

-Да, мы сегодня поговорим о воде, о её значении и пользе для здоровья и жизни человека, узнаем, какое есть разнообразие напитков, которые можно приготовить при помощи воды, и какова их польза. (СЛАЙД 8)

**V. Первичное восприятие.**

1. Рассказ учителя.

- Огромна роль воды в жизни человека. Без воды невозможно усвоение организмом всех вышеназванных питательных веществ так необходимых нам: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Сама по себе вода не имеет питательной ценности, но она является непременной составной частью всего живого.

Каковы же свойства воды и её значение в жизни человека? (СЛАЙД 9)

Свойства и значение воды:

1. Вода – растворитель. Она растворяет вредные вещества в нашем организме и помогает вывести их из организма.
2. Вода – главный регулятор температуры тела. (При повышении температуры тела или воздуха, у нас увеличивается процесс потоотделения, который контролирует температуру тела. При нехватке воды организм восприимчив к простудным заболеваниям.)
3. Вода – смазочный материал. (Каждый орган, каждая система работают в жидкой среде. Вода предотвращает износ, старение тканей!)
4. Вода необходима для пищеварения. Помогает регулировать массу тела.
5. Хорошее кровообращение немыслимо без воды. При нехватки воды кровь густеет.
6. Вода – предотвращает наступление и облегчает симптомы физической и умственной усталости.

- «Сок жизни» - по-другому называют воду. Это действительно так, поскольку она участвует во всех жизненных процессах. Чем человек моложе, тем больше

воды в его организме. Наш организм в целом почти на 80% состоит из воды. (СЛАЙД 10) Поэтому человек полностью без воды может прожить 3-5 дней. Жидкость необходима ежедневно. Часть её поступает с напитками, которые вы выпиваете в течение дня. А часть воды поступает в организм человека с пищей (в продуктах тоже присутствует вода). Поэтому так важно ежедневно есть жидкую пищу – супы, борщи, бульоны.

- Поднимите руки те, кто каждый день кушает супы, борщи, бульоны?

- А вот питаться всухомятку очень вредно. Давайте в этом убедимся. (Берём два шарика. Стенки желудка, как и стенки шарика, могут растягиваться и снова сжиматься. В один шарик помещаем кусочки хлеба. Представим, что это твёрдая пища – сухомятка, а в другой нальём суп.)

- Сравните форму шариков. Что вы можете сказать?

- Какому «желудку» труднее работать, какой «желудок» мешает человеку двигаться легко и свободно?

- Какой вывод можно сделать?