КГУ «Общеобразовательная школа №1 города Макинск

отдела образования по Буландынскому району

управления образования Акмолинской области»

**Урок познания мира**

1 «Б» класс

**Тема: «Вкусно и полезно»**



**Подготовила:** учитель начальных классов

**Жуковская Оксана Васильевна**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа: КГУ «Общеобразовательная школа № 1 г. Макинск» | | | | | | |
| **Дата**: | | ФИО учителя: Жуковская О. В. | | | | |
| **Класс**: 1 «Б» класс | | Количество  присутствующих: | | Количество  отсутствующих: | | |
| **Раздел (сквозная тема):** | | **Еда и напитки** | | | | |
| **Тема урока:** | | **Вкусно и полезно** | | | | |
| **Цели обучения в соответствии с учебной программой:** | | 1.1.4.1 объяснять важность соблюдения личной гигиены  1.1.4.2 объяснять необходимость соблюдения режима питания | | | | |
| **Цели урока:** | | объяснять важность соблюдения режима питания. | | | | |
| **Ход урока:** | | | | | | |
| **Этап урока/ Время** | **Действия педагога** | | **Действия ученика** | | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| **1.Начало урока.**  **0-5 мин** | **1.Создание положительного эмоционального настроя.**  *Здравствуйте! – Ты скажешь человеку.*  *Здравствуй! – Улыбнется он в ответ.*  *И, наверно, не пойдет в аптеку,*  *И здоровым будет много лет.*  - Ребята, как вы думаете, что на свете дороже всего? ( Правильно,  здоровье ).  - Когда мы здороваемся, то желаем человеку здравствовать, то есть желаем здоровья. | | Приветствуют учителя. Организуют свое рабочее место.  Отвечают на вопрос. | | ФО  Оценива  ние эмоциональ-  ного состояния |  |
| **2. Середина урока.**  **5 – 25 мин** | 1.**Актуализация жизненного опыта. Целеполагание.**  - А вот у одного очень известного литературного героя что-то случилось со здоровьем. Он прислал нам письмо. Давайте прочитаем его.  «Здравствуйте, друзья! 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 ».  - Как вы думаете, почему  Карлсон попал в больницу? Правильное ли меню он составил?  - Получается, пища может быть полезной и вредной!  - Ответить более подробно на этот и другие вопросы нам поможет наш урок  на тему: «Вкусно и полезно». Сегодня на уроке мы **научимся** с вами различать полезные и неполезные продукты, **узнать,** как правильно питаться;как составить режим питания.  **2. Работа над темой.**  **1) Ролевая игра " Магазин".**  - Итак, сейчас мы отправимся в магазин, поможем Карлсону выбрать правильные продукты.  - Посмотрите, сколько здесь самых разнообразных продуктов! Я приглашаю покупателей в наш магазин.  ( По одному ученику с каждого ряда)  *Дети выходят и выбирают продукты*  - Как вы думаете, все ли продукты, которые выбрали ребята, полезны для здоровья?  - Выберите из этих продуктов самые полезные по вашему мнению.  **2) Просмотр видеоролика о правильном питании.**  **Физминутка**  - А теперь Карлсон предлагает вам поиграть :  Если продукт полезный нужно поднять руки вверх, если вредный топаем ногами.  Рыба, помидор, **торт,** молоко, гречневая каша, **конфеты,** морковь, **кока- кола,** мясо.  - Молодцы! Теперь Карлсон точно знает что полезно, а что нет!  **3) Самостоятельная работа (И)**  - Итак, ребята, человеку необходимо правильное питание.  - Я предлагаю вам выполнить следующие задания **(дифференциация через задания и группирование)**  *1 группа* – составить правила правильного питания.  **Дескриптор:** записывает правила правильного питания.  *2 группа* – составить меню на один день.  **Дескриптор:** правильно составляет меню  **Три основных принципа «правильного питания»:**  1. Продукты, потребляемые человеком, должны быть полезными.  2. Пищу желательно принимать в одно и то же время.  3. В еде необходимо соблюдать меру.  **4. Работа по пирамиде питания**.  **Это пищевая пирамида** показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание.  *Первый ряд* - самый большой слой пирамиды представляет собой **зерновой сектор.**  *Второй ряд -***слой второй и третий**- **овощной и фруктовый**. Овощей и фруктов в дневном рационе должно быть много.  *Четвертым**является***мясной слой,** это означает, что в вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба. В мясе содержится железо, которое требуется каждому человеку. А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!  *Пятый слой***является молочным,**  кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника.  *Шестой слой***считается**  **жиросодержащим**, но не жирным.  В этот сектор входят жиросодержащие продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла, очень полезные для сердца. В эту же группу входит и сливочное масло, но его потребление должно быть ограниченным.  Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.  - В этот рацион обязательно должны входить фрукты и овощи.  - Ребята, а какой овощ самый полезный? Вы знаете? И я не знаю. Сейчас узнаем.  **Сценка «Спор овощей»**  **Учитель:** Баклажаны синие, красный помидор.  Затевают длинный и серьезный спор.  **Овощи:** Кто из нас, овощей, и вкуснее и нужней?  Кто при всех болезнях будет всем полезней?  **Учитель:** Выскочил горошек- ну и хвастунишка!  **Горошек** ( весело)  Я такой хороший, зелененький мальчишка!  Если только захочу, всех горошком угощу.  **Учитель:** От обиды покраснев, свекла проворчала:  **Свекла:** ( Важно)  Дай сказать сначала мне,  Выслушай сначала:  Свеклу надо для борща  И для винегрета  Кушай сам и угощай-  Лучше свеклы нету!  **Капуста** ( Перебивая):  Ты уж ,свекла , помолчи!  Из капусты варят щи!  А какие вкусные  Пирожки капустные!  Зайчики - плутишки  Любят кочерыжки,  Угощу ребяток  Кочерыжкой сладкой.  **Огурец** ( задорно):  Очень будете довольны,  Съев огурчик малосольный!  А уж свежий огуречик  Всем понравиться , конечно!  На зубах хрустит , хрустит..  Я могу Вас угостить!  **Редиска:** ( скромно)  Я - румяная редиска,  Поклонюсь вам низко- низко.  А хвалить себя зачем?  Я итак известна всем!  **Морковь:(** кокетливо)  Про меня рассказ не длинный.  Кто не знает витамины?  Пей всегда морковный сок и грызи морковку-  Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.!  **Учитель:** Тут надулся помидор и промолвил строго:  **Помидор:**  Не болтай, морковка , вздор  Помолчи немного!  Самый вкусный и приятный  Уж конечно, сок томатный!  **Дети:** Витаминов много в нем.  Мы его охотно пьем!  **Учитель:** У окна поставьте ящик ,  Поливайте только чаще,  И тогда как верный друг,  К вам придет зеленый...  **Дети:** Лук  **Лук:** Я приправа в каждом блюде  И всегда полезен людям.  Угадали? Я ваш друг.  Я простой- зеленый лук.  **Картошка:**  Я картошка, так скромна  Слова не сказала.  Но картошка всем нужна:  И большим и малым.  **Учитель:** Спор давно кончать пора, спорить бесполезно!  **Лук:** Кто то кажется стучится!  **Входит Айболит**  **Картошка:** Это доктор Айболит!  **Айболит:**  Ну конечно это я,  Что вы спорите друзья?  **Баклажан:**  Кто из нас из овощей,  Всех вкусней и всех нужней?  Кто при всех болезнях  Будет всем полезней?  **Айболит:**  Чтоб здоровым , сильным быть,  Нужно овощи любить  Все без исключения!  В этом нет сомнения.  В каждом польза есть и вкус.  И решить я не берусь,  Кто из вас вкуснее  Кто из вас нужнее.  **Учитель:**  Ребята, какой вывод можем сделать:  Все овощи нужны и полезны! | | Читают письмо  Отвечают на вопросы  Формулируют тему и цели урока  Работают в коллективе, выполняют задания под руководством учителя  Высказывают свои мнения  Смотрят видео  Выполняют движения  Работают, самостоятельно, представляют свою работу.  Изучают пирамиду питания  Рассказывают стихи  Отвечают на вопрос | | ФО  «Словесная похвала»  ФО  «Словесная похвала»  ФО «Апплодис  менты»  ФО «Апплодис  менты» | Доп. материал  Презента-  ция  Картинки с изображением разных продуктов  Видео  Карточки с заданием для каждого учащегося  А3 Пирамида питания  Доп. литература  Карточка  Доп. литература |
| **3. Конец урока.**  **25-30 мин** | **7. Итог урока.**  А теперь ребята, представьте что мы с вами отправились в кафе. Перед вами стоит меню. У вас есть выбор что вы выберете?  1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю \_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  - Ребята, Вам понравилась встреча с Карлсоном? Что больше всего понравилось? Для чего нужно есть много овощей и фруктов? Запомните дети:  Чтобы песни петь, смеяться,  И при этом не болеть,  Нужно правильно питаться  С самых юных лет уметь.  Я вас всех благодарю и желаю вам быть сильными, смелыми и здоровыми.  **-**Какую цель мы поставили на сегодняшнем уроке?  - Достигли ли мы этой цели?  - Какие затруднения были у вас на уроке?  - Что нужно сделать, чтобы эти затруднения не повторялись?  **Рефлексия «Дерево успеха»**. | | Отвечают на вопросы учителя, оценивают свою деятельность на уроке | | ФО  «Дерево успеха» | Картинки к рефлексии. |