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 гигиены1.1.4.2 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. | ФООценивание 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 борщаИ для винегретаКушай сам и угощай-Лучше свеклы нету!**Капуста** ( Перебивая):Ты уж ,свекла , помолчи!Из капусты варят щи!А какие вкусныеПирожки капустные!Зайчики - плутишкиЛюбят кочерыжки,Угощу ребятокКочерыжкой 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 приятныйУж 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 скромнаСлова 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 болезняхБудет всем полезней?**Айболит:** Чтоб здоровым , сильным быть,Нужно овощи любитьВсе 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 письмоОтвечают на вопросыФормулируют тему и цели урокаРаботают в коллективе, выполняют задания под руководством учителяВысказывают свои мненияСмотрят видеоВыполняют движенияРаботают, самостоятельно, представляют свою работу.Изучают пирамиду питанияРассказывают стихиОтвечают на вопрос | ФО«Словесная похвала»ФО«Словесная похвала»ФО «Апплодисменты»ФО «Апплодисменты» | Доп. материалПрезента-цияКартинки с изображением разных продуктовВидеоКарточки с заданием для каждого учащегосяА3 Пирамида питанияДоп. литератураКарточкаДоп. 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 питатьсяС 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. |