

**Тема: «Почему нужно правильно питаться. О витаминах»
«Начальная школа 21 века»**

Подготовила и провела учитель 2 «Д» Кушнир Е.В.

10.10.2018 г.

Цель урока:

1. Познакомить учащихся с некоторыми продуктами питания с целью профилактики здоровьясбережения.
2. Формировать знания о составе пищи; обучать методам исследовательской деятельности.
3. Развивать внимание, память, мыслительные операции (анализ, синтез).
4. Развивать наблюдательность, любознательность, внимание, мышление; выработку активной жизненной позиции; коммуникативные умения;
5. Воспитывать культуру питания, здоровый образ жизни.

Ход урока

I. Организационный момент

- Сейчас, чтобы настроиться на наш урок давайте возьмемся за руки и вместе скажем:

Мы-умные!

Мы-дружные!

Мы-внимательные!

Мы-старательные!

Мы-отлично учимся, все у нас получится!

- Подарим свои улыбки друг другу. Пусть сегодня на уроке благоприятствует теплая дружеская атмосфера. А сейчас садимся на свои места и начнем наш урок.

II. Повторение пройденного материала

- (СЛАЙД 2) Ребята, к нам на урок сегодня прилетел Карлсон. Он хочет, чтобы мы посмотрели на его режим дня, который он составил.

10:00 – 10:30 просыпаюсь

10:30 – 11:00 ем варенье

11:00 – 14:00 в гостях у Малыша

14:00 – 14:30 ем варенье

14:30 – 17:00 сплю

17:00 – 17:30 ем варенье

17:30 – 20:00 гуляю с Малышом на крыше

20:00 – 20:30 ем варенье

20:30 – 10:00 сплю

- Ребята, рассмотрите внимательно режим дня нашего гостя. Как вы думаете, правильно ли Карлсон проводит время? Почему?

- Чего не хватает в его режиме дня? (*не умывается, не делает зарядку*)

- А вы заметили, что чаще всего делает Карлсон? (*ест варенье и спит*)

- Ребята, скажите, а можно ли всегда питаться только один вареньем или только сладким? Почему? (*нет, портятся зубы, снижается аппетит, набирается вес*)

- Как думаете, о чем сегодня на уроке мы с вами будем говорить? *(о правильном питании)*

- Правильно, и научим Карлсона этому.

III. Изучение нового материала

- Неправильное питание плохо влияет на здоровье. Поэтому поговорим о том, как питание связано со здоровьем.

- (СЛАЙД 3) Ребята, рассмотрите схему. Для чего организму нужно правильное питание? *(для повышения выносливости и активности, для хорошего самочувствия, для роста и развития, для борьбы с болезнями)*

- А сейчас мы подробнее узнаем, что значит правильно питаться.

- (СЛАЙД 4) Перед вами пирамида питания. Она содержит в себе дневной рацион человека. Почему именно пирамида, а не цилиндр или шар? Правильно одних продуктов надо употреблять больше, а других меньше. Наглядно это отображается именно в пирамиде.

Раскроем учебники на с.51 и прочтём 1 абзац. Наша пища состоит из разных питательных веществ. Среди них белки, жиры и углеводы. Все эти продукты должны быть в нашем меню, чтобы быть крепкими и здоровыми.

- (СЛАЙД 5). Давайте прочтём второй абзац учебника. Белки – это строительный материал нашего организма. Он необходим организму для роста и развития. Рассмотрите картинку. Назовите продукты, в которых содержится белок. *(Сыр, творог, рыба, фасоль, орехи, яйца, крупа манная, гречневая, макароны, хлеб, молоко, кефир, сметана, картофель)*

- Все эти продукты содержат белок. Также к питательным веществам относятся жиры. (СЛАЙД 6). Жиры необходимы организму для энергии. Они защищают организм от потери тепла. Также жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувства сытости. Перечислите продукты, содержащие в себе жиры. *(масло, маргарин, колбаса, оливки, сливки, курица, икра, сардельки)*

- Это продукты, содержащие жиры. Еще сегодня мы поговорим об углеводах.

(СЛАЙД 7) Углеводы служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. Рассмотрите картинку, назовите продукты, содержащие углеводы. *(сахар, конфеты, мармелад, печенье, варенье, изюм, виноград, вишня, арбуз, апельсин, груша)*

- Эти продукты содержат углеводы. Давайте прочтём, что сказано о жирах и углеводах в третьем абзаце.

- Карлсон послушал нас и понял, что раз он ест много варенья, то это только на пользу. Ведь у него в организме будет очень много углеводов. Ребята, как вы думаете, Карлсон прав? Почему? *(нет)*

- Верно! Для организма нежелателен не только недостаток питательных веществ, но и его избыток. Т.е. когда его слишком много. Если человек съедает много жиров и углеводов, то он становится полным и неповоротливым. А это ухудшает работу сердца и других органов. Если питательных веществ мало, то организм плохо растёт и развивается. Поэтому главное правильно питаться. Что значит правильно питаться? *(Это значит, есть в меру: не переесть, долго не голодать. Необходимо разнообразить пищу).*

- А как вы думаете, сколько раз в день нужно питаться? (*5. Завтрак, Обед перед школой, поест в школе, полдник дома, ужин*)
- Как вы думаете, чем можно улучшить аппетит? (*работать физически, много гулять, заниматься спортом*).

IV. Физ.минутка

Вновь у нас физкультминутка,
 Наклонились, ну-ка, ну-ка!
 Распрямились, потянулись,
 А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперед и назад.)
 Разминаем руки, плечи,
 Чтоб сидеть нам было легче,
 Чтоб писать, читать, считать
 И совсем не уставать. (Рывки руками перед грудью.)
 Голова устала тоже.
 Так давайте ей поможем!
 Вправо-влево, раз и два.
 Думай, думай, голова. (Вращение головой.)
 Хоть зарядка коротка,
 Отдохнули мы слегка. (Дети садятся за парты.)

- Продолжаем нашу работу.
- Ребята, нашему организму требуются не только питательные вещества. Я сейчас загадаю вам загадку, а вы мне скажете, что же еще требуется организму.
 Для здоровья глаз, ногтей,
 Для зубов и для костей
 Очень нам необходимы,
 Что же это? (*витамины*)
- Чтобы подробнее познакомиться с витаминами, откройте учебники на странице 53 (СЛАЙД 8). Рассмотрим рисунки.
- Все витамины обозначаются заглавными буквами латинского алфавита и имеют свои названия.
- Перечислите названия витаминов. (*A, B, C, D*)
- В каких продуктах содержится витамин А? (*в моркови, свекле, сыре, баклажане, картошке, репе*)
- Почему эти продукты полезны для человека? Чем они полезны? (*улучшают зрение*)
- А еще витамин А помогает здоровью зубов и костей, правильно распределяет жировые отложения; он замедляет старение.
- Назовите продукты, которые содержат витамин В. (*батон, ржаной хлеб, бублики, пшено, яйцо, курица*)
- Чем полезен витамин В для нас? (*он укрепляет наш организм, дает запас энергии*)

- Витамин В способствует росту, улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, улучшает умственные способности, нормализует работу нервной системы, мышц и сердца.

- В каких продуктах содержится витамин D? (*в рыбе, рыбьем жире, подсолнечном масле, сливочном масле*)

- Для чего он нужен нашему организму? (*он укрепляет костную систему, предупреждает заболевание рахитом, его называют «солнечный»*)

- Ребята, кто не слышал о таком заболевании как рахит, я вам скажу что это. (СЛАЙД 9) Рахит — это общее заболевание организма, проявляющееся, главным образом, своеобразным изменением костей. Проявляется в искривлении ног, грудной клетки. А солнечным этот витамин называют, потому что он вырабатывается, когда мы подвергаемся воздействию солнечных лучей. Основная задача витамина D – помогать организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми. Прочность нашего скелета и правильная форма костей зависят от содержания витамина D.

- Назовите продукты, которые содержат витамин С (*лук, чеснок, капуста, лимон, яблоко, апельсин, груша, редиска, облепиха, слива*)

- Чем полезен витамин С? (*закаляет организм, помогает бороться с болезнями*)

- Важнейшей функцией витамина С является защита против инфекции.

- Что-то Карлсон запутался в витаминах. Нам нужно ему помочь. (СЛАЙД 10)

- Сейчас вы определите какой витамин содержится в тех или иных продуктах.

(Яблоко, груша, апельсин – С

Хлеб, яйцо – В

Рыба, масло – D

Курица– В

Лук, чеснок – С

Сыр, морковь, картошка – А

Свекла, баклажан – А

Редиска, облепиха, слива – С)

V. Работа по ТПО

- Ребята, а сейчас открываем рабочие тетради на странице 24. Выполняем №25. Старайтесь не подглядывать в учебник, а выполнять по памяти. Вам нужно записать названия продуктов, которые содержат витамины С, D, А.

VI. Итог урока

- Ребята, что нового вы сегодня узнали на уроке?

- Что вам было интересно узнать?

Рефлексия: СЛАЙД 11

- Ребята, сегодня на уроке мы узнали, что необходимо правильно питаться. Особенно вам, т.к. вы тратите много энергии. Мы узнали, что для нашего

организма необходимы питательные вещества: белки, жиры и углеводы. Узнали, что помимо питательных веществ нам нужны витамины.

VII. Домашнее задание

Доклад про витамины, которые необходимо употреблять. И выполнить №24 в ТПО на странице 23.