

## Окружающий мир.

Тема урока: «Почему нужно правильно питаться. О витаминах.»

Урок подготовила Афонькина М.П., учитель 2 «Е» класса

МОУ «Гимназия № 7» Г.о. Подольск

15.10. 2018 г.

### **Цель урока:**

Познакомить учащихся с некоторыми продуктами питания с целью профилактики здоровьесбережения.

### **Задачи урока:**

- Познакомить учащихся с составом пищевых продуктов; значением питательных веществ для организма человека; с правилами правильного питания;
- Развивать у учащихся познавательный интерес, интеллектуальные умения учащихся, внимание, мышление, желания готовить вкусную и здоровую пищу.
- Воспитывать у детей, сознательное отношение к укреплению своего здоровья, воспитывать чувства товарищества, умения работать в группе.

### **УУД:**

**Личностные:** освоение личностного смысла учения; оценка жизненных ситуаций и поступков героев; развивать навыки сотрудничества со сверстниками.

**Регулятивные:** самостоятельно формулировать задания, определять его цель; использовать при выполнении задания различные средства: учебник, ИКТ; самостоятельно давать самооценку.

**Познавательные:** ориентироваться на страницах учебника; определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; анализировать, сравнивать, самостоятельно делать выводы.

**Коммуникативные:** участвовать в диалоге; слушать и понимать других; высказывать свою точку зрения; оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих жизненных и учебных речевых ситуаций; читать вслух и про себя тексты учебников, понимать прочитанное; сотрудничать в совместном решении проблемы; критично относиться к своему мнению; понимать точку зрения другого; уметь договариваться с друг с другом.

### **Планируемые результаты:**

1. Применение полученных знаний в реальной жизни.
2. Отказ от вредных и бесполезных продуктов.
3. Применение продуктов питания, которые приносят пользу.
4. Укрепление здоровья детей.

**Тип урока:** комбинированный урок

**Оборудование:** изображение Карлсона, карточки с изображением продуктов, книга, карточки для работы в парах.

## Ход урока

### I. Организационный момент

Прозвенел уже звонок.  
Начинается урок.  
В путешествие пойдём.  
В страну сказок попадём.  
Слушай, думай, наблюдай,  
Сказку нашу отгадай.  
Глазки дружно закрывайте.  
Сказку в душу пропускайте.

### II. Постановка темы и целей урока

- Догадайтесь о теме урока.

1. Сидит она на грядке  
В земляной кровати,  
На ней сотня одежек  
И все без застёжек,  
Зелёная да русенькая,  
Утром на ней бусинки. **(капуста)**

2. Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
С хвостом, а не мышь. **(репа)**

3. На островок налетел ураган,  
На пальме остался последний... **(банан)**

4. Как слива, темна,  
Как репа, кругла.  
На грядке силу копила,  
К хозяйке в борщ угодила. **(свёкла)**

5. Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки-  
Заставил Егорушка  
Плакать и без горюшка. **(лук)**

- Ребята, как можно назвать все наши отгадки? (овощи и фрукты)

- послушайте одну историю.

#### Проблемная ситуация

*Люди давно заметили, что очень важно правильно питаться. В древние времена жили такие знаменитые путешественники Васко де Гама, Колумб, Магеллан. Они совершили много географических открытий. Преодолевали огромные расстояния на парусных кораблях. Во время их морских кругосветных путешествий половина моряков на их кораблях гибли от болезней, хотя еды: мяса, рыбы, воды было достаточно. Как вы думаете, в чем была причина?*

Слушает ответы детей, постепенно подводит их к выводу о том, что в питании моряков чего-то не хватало./Витаминов/ Как вы думаете, о чем мы будем говорить на нашем уроке? /О витаминах и о правильном питании./

### **III. Объяснение темы урока**

-А что же такое витамины?

*Один шотландский врач Джеймс Линд предложил брать с собой в далекие путешествия лимоны и апельсины. И моряки сразу стали меньше болеть. Как вы думаете почему? Совершенно верно в этих фруктах содержалось некое вещество, которое было необходимо морякам. Из-за того, что его не хватало, люди умирали. Такие вещества необходимые для жизни организма назвали витаминами, от латинского слова «vita», что означает жизнь. Витамины содержатся в различных продуктах.*

### **Знакомство с витаминами**

#### **Витамин А**

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я! Меня можно найти в молочных продуктах ,в моркови ,салате ,шпинате ,икре .Я буду рад встрече с вами ребята !

#### **Витамин В.**

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я! Ну а если вам не хватает –витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб ,каши, молоко ,сыр, яйца. Как же определить ,что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало :ведь при нехватке нас у вас образуются трещины ,язвочки в уголках рта ,шелушение кожи...

#### **Витамин С**

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я! А вот и я –самый популярный витамин .Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах , ягодах: в плодах шиповника ,в лимонах, капусте ,картофеле ,луке , укропе и т.д.Догадались ,кто я ?Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням ,то немедленно ешьте продукты с витамином С.

#### **Витамин Д**

Я- редкий ,но ,пожалуй ,один из самых важных витаминов –витамин Д ! Меня можно найти в сливочном масле ,в яйце , в говяжьей печени ,в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком .Как *и всему живому ,вам для хорошего роста необходимо солнышко .А дефицит моего витамина* в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь ,как рахит. Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей

### **В каких продуктах много витаминов?**

- В овощах и фруктах.

Овощи выращивают во всех странах мира .Они не только вкусны ,но и очень полезны. Они богаты витаминами , есть их нужно круглый год, даже за полярным кругом это

далеко на севере выращивают овощи ,например капусту кольраби .В ней витаминов не меньше ,чем в лимоне. Много витамина С и в квашеной капусте .Сейчас как раз такое время ,что человеку необходимы витамины, потому что весна и запас витаминов в организме закончился. В Англии капусте даже поставили памятник.

Овощи не только сохраняют здоровье ,но и помогают вернуть его тем ,кто заболел. В старину в России сложили поговорку : «Лук от семи недуг.» Когда мы чистим лук или чеснок ,то у нас на глазах выступают слезы ?Из разрезанной луковицы вырвались летучие вещества –эфирные масла .Они защищают растение ,но еще убивают все вредные бактерии вокруг нас .

Фасоль горох ,бобы называют растительным мясом- они богаты белком, без которого организм человека развиваться не может.

В репе ,моркови ,томате ,перце ,во всех овощах красноватого цвета есть витамин А, который помогает ребятам расти ,оберегает от куриной слепоты и заразных заболеваний.

-Много витаминов в мясе,рыбе,молочных продуктах.

-Очень важно употреблять разнообразную пищу.

-О том какие витамины содержатся в разных продуктах мы прочитаем в учебнике на с.53

-Заполним таблицу которая у вас на столах.

### **Физкультминутка.**

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)\

№	Витамин А	Витамин В	Витамин Д	Витамин С
1.				

#### **IV. Объяснение темы урока. Правильное питание**

Но есть такие продукты, которые являются вредными и даже опасными для нашего организма. И, конечно же в них нет никаких витаминов.

#### **Письмо от Карлсона.**

*Здравствуйте ,друзья ! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье . Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое ,живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться .Я составил себе меню на обед. Меню : торт с лимонадом ,чипсы , варенье ,Пепси кола. и чупо- чупс . Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!*

*Ваш Карлсон.*

- Верно составил Карлсон меню?

Мы любим газированную воду, лимонад ,колу .Мы считаем ,что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. .;покупаем сосательные конфеты ,жевательную резинку ,а она вызывает образование желудочного сока ,который способствует заболеванию желудка.(гастрит ,язву желудка и многие другие болезни)

- А давайте сейчас пронаблюдаем, почему болеет Карлсон.

Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос»-происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно- ребенок может задохнуться или поперхнуться .Кусочек мяса опустим в колу ,он промаринуется ,как шашлык.

- Ребята давайте поможем Карлсону, составим ему такое меню, от которого он сразу выздоровеет.

#### ***Работа в парах (составляем меню)***

- Молодцы! Меню составили правильно. А теперь давайте сформулируем правила здорового питания.

#### **Памятка для детей и их родителей**

- 1.Каждый день употреблять разнообразную пищу .
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный ,состоящий из 3х -4х блюд
7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.

8. На полдник –ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью ,на ужин можно есть только легкую пищу :запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
- 10 Пицца должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов..
- 11.Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

#### **V. Итог урока**

<b>Не ешь много сладкого</b>	<b>Ешь полезные продукты</b>
Шоколада-мармелада Слишком много есть не надо. От конфет немало бед – Лишний вес и диабет!	Ешь хорошие продукты – Кашу, овощи и фрукты. Лучше соки и морковка, Чем фастфуд и газировка!

- О каких полезных продуктах вы узнали?.
- О каких вредных продуктах вы узнали?.
- О чем расскажете дома?
- Что значит здоровое питание?

#### **VI. Рефлексия**

- Какие чувства вызвало у вас обсуждение темы нашего урока?
- Оцените свою работу с помощью пальчиков.