

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №8 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья
городского округа Лыткарино Московской области»

«Окружающий мир»

3-б класс

Тема: «Питание человека»

Провела: учитель начальных классов

Кокнаева С.Г.

2017 г.

Вступление

Вот опять звенит звонок!

Начинается урок

На уроке не хихикай

Стул туда-сюда не двигай,

Педагога уважай, а соседу не мешай.



Вступление

информационно-коммуникативная технология.

Ребята, сегодня нам пришло письмо от Незнайки. Он очень хотел попасть к нам на урок, но не смог. Давайте узнаем почему.

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: в глазах звездочки, в животе колет. И совсем не хочется веселиться и шалить. Доктор Пилюлькин говорит, что мне нужно правильно питаться. Что значит правильно питаться? Я съел на завтрак сладкую кашу, какао с булочкой, кусочек торта и конфеты. Это моя любимая еда. Надеюсь, скоро я буду здоров и буду как всегда с вами». Ваш Незнайка.

- Ребята, как вы думаете, почему Незнайка попал в больницу?

Какие продукты питания употребил Незнайка?



Разложи буквы по цифрам

проблемно-поисковая технология

Давайте поможем Незнайке. Но сначала мы сами с вами должны узнать, какие продукты необходимы нам, чтобы правильно питаться.

-Ребята что бы узнать, о чем мы сегодня будем говорить, вам нужно выполнить задание:

Разложите буквы по цифрам по порядку

П	И	Т	А	Н	И	Е
1	2	3	4	5	6	7

- Ребята, как вы думаете, о чём будет наш урок? (О питании)
-что такое питание?

Сегодня мы с вами узнаем о правильном питании, его пользе.



Для чего нужна пища и питательные вещества.

-А вы знаете ,что Человеку нужна пища и питательные вещества необходимые для поддержания жизни и работы организма. – Как бензин машине.

- Может ли человек обходиться без пищи? Сколько времени? Расскажите о своих ощущениях, когда вы хотите кушать, что вы чувствуете?

-Правильно, когда человек не ест, он испытывает чувство голода, слабость, усталость. При длительном голодании организм человека слабеет, через 2-3 дня начнутся «голодные» обмороки, а через 10-15 дней он умрет.

– Какой вывод сделаем?

А чтобы быть здоровым мы должны хорошо знать свой организм. Поэтому прежде, чем говорить о питании мы должны вспомнить, что мы знаем о своём организме. Я вам раздам синие и красные кружочки и буду задавать вам вопросы на которые вы мне должны дать ответ Да или Нет. Если вы хотите ответить да, то поднимаете и всем показываете синие кружочки, а если нет ,то красные.

Тест «Организм человека»

тестовая технология

Может ли сердце отдыхать?

А)Нет Б) Да

Нужна ли кровь для организма?

А)Да Б) Нет

Она разносит кислород и питательные вещества.

А)Да Б)Нет

Сердце может дышать?

А)Да Б)Нет.

Мы ушами чувствуем запахи?

А)Нет Б) Нет

Глазами мы видим?

А)Да Б)Нет.



Физкультминутка

здоровьесберегающая технология

Люди с самого рождения,
Жить не могут без движения!
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем.
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко,
Приседаем все легко!



Загадки

компетентностно-ориентированная технология

Этот полезный и вкусный корнеплод тащили из грядки Дедка, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка... А вытащить его помогла Мышка! Что это за корнеплод? (Репка)

Какой вкуснейший продукт, сделанный из молока, больше всего на свете любил Рокфор из мультсериала «Чип и Дейл спешат на помощь»? (Сыр)

Из какого очень полезного и вкусного овоща, который бывает преимущественно оранжевого цвета, сделала карету для Золушки её фея-крестная? (Из тыквы)

Есть полезно разные продукты,
Вот, к примеру, овощи и... (фрукты)

В деревне где-то далеко
Даёт корова... (молоко).



Советы о правильном питании

Информационно-коммуникативная технология

*Ребята, вот к нам в гости на урок
пришел доктор Пилюлькин.*



Он пришел к вам для того ,чтобы дать вам и незнакомке
советы о правильном питании.

Ребята, давайте послушаем *советы Доктора Пилюлькина:*

*«От правильного питания человека зависит его
нормальный вес. От этого зависит ваш рост. Если
человек хочет быть здоровым, он должен правильно и
хорошо питаться. Для этого ему нужно знать, какие
продукты полезно есть и , которые есть не следует. А
также ещё нужно знать, как правильно хранить их»*

Работа с учебником

традиционная технология

**Найди и назови молочные продукты.
Почему они так называются?**

Молочные продукты легко портятся, тогда их нельзя употреблять в пищу. Запомни, что молочные продукты нужно хранить в холодильнике.



Мясные продукты делают из мяса домашних животных. Мясные продукты нужны детскому организму. Они помогают ему расти и становиться здоровым и сильным. Мясные продукты тоже быстро портятся. Мясные продукты нужно хранить в холодильнике.



Рассмотрите рисунки на стр. 111 найди на рисунке и покажи мясные продукты. Назови их.

Игра «Корзина»

игровая технология

Ребята вот нам говорят, кушайте только полезные продукты....

- Но как, же нам с вами понять, полезный продукт или нет?

Для этого я разделю класс на 2 группы.

Одна группа будет называться - полезные продукты.

Вторая- не полезные.

- Перед вами листочки. Выберите те продукты, которые полезны для здоровья. (Морковь, лук, чипсы, попкорн, земляника, фанга, гамбургер, кефир. геркулесовая каша, торт, шоколадные конфеты, подсолнечное масло, пепси-кола, капуста, яблоко.)
- (Проверка выполнения работы. Дети зачитывают названия полезных продуктов).

Витамины

информационно-коммуникативная технология

- Пользу продуктов определяют питательные вещества, которые содержатся в них.

- Давайте узнаем что же это вещества и какую роль они играют.

Что еще должно быть в продуктах, чтобы мы были здоровыми? (Витамины)

- Знаете ли вы, что означает слово «витамин»?

Соединив латинское слово *vita* «жизнь» со словом «амин», получилось слово «витамин». Витамин – источник жизни.

Где содержатся витамины? (В овощах и фруктах)

Чтобы быть здоровым, надо питаться разнообразной пищей. Есть больше овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, вареных продуктов. Это очень важно в детском и юношеском возрасте, когда идёт формирование скелета, мускулатуры. А все жаренное, горькое, сладкое только вредит нашему организму.



Памятка о золотом правиле питания


Компетентностно-ориентированная технология

Ребята, но мало знать о питательных веществах, витаминах еще нужно помнить и соблюдать правила правильного питания.

Опираясь на советы доктора Пилюлькина, (на доске висит таблица правильного питания) посоветуйтесь в парах друг с другом, обсудите ваши предложения и расскажите нам и Незнайке, что вы поняли о правильном питании.

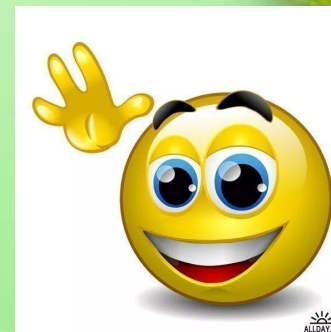
А теперь доктор Пилюлькин раздаст вам памятки о золотом правиле питания:

Памятка “Золотые правила питания”

- 1. Перед едой всегда тщательно мойте руки.
 - 2. Главное - не переedayте.
 - 3. Ешьте только полезную пищу
 - 4. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
 - 5. Не разговаривайте во время еды, Это мешает хорошему пережёвыванию пищи.
 - 6. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
 - 7. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.
- 

Подведение итогов

**У вас на столах лежат смайлики
выберите подходящий смайлик
который соответствует вашим
ощущениям в конце нашего урока .
Понравился ли вам урок?**



*Спасибо за внимание
и понимание!*

