

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.

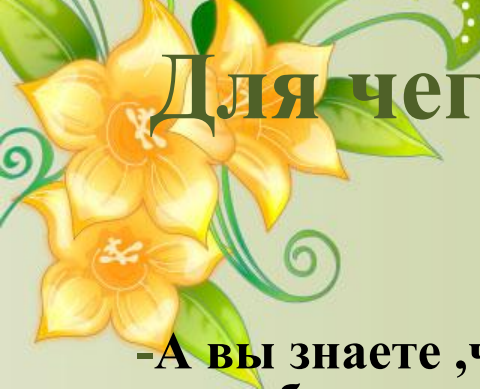
*-Ребята что бы узнать, о чем мы сегодня будем говорить, вам нужно выполнить задание:*

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.

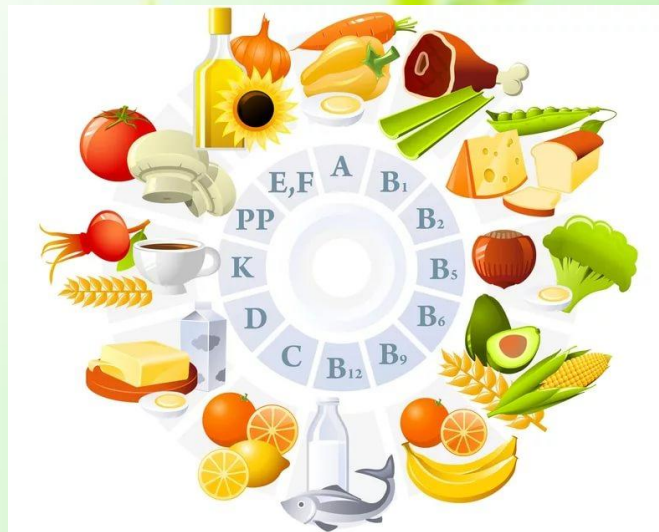
Что еще должно быть в продуктах, чтобы мы были здоровыми? (Витамины)

- 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.

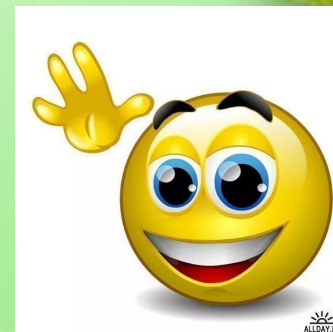
А теперь доктор Пилюлькин раздаст вам памятки о золотом правиле питания:

### 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!*

