

## **Урок : «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

### **Учебно-познавательные компетенции:**

- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснять свою цель;
- организовывать самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- Задавать вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений.

### **Ценностно-смысловые компетенции:**

- способность видеть и понимать окружающий мир, осознавать свою роль в мире, умение выбирать смысловые установки для своих действий и поступков;
- принимать решения.

### **Общекультурные компетенции:**

- познание и опыт деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры;
- духовно-нравственные основы жизни человека.

### **Информационные компетенции:**

- навыки деятельности по отношению к информации в учебной теме;
- владение современными средствами информации и информационными технологиями.

### **Компетенции личностного самосовершенствования:**

- освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, само поддержки.

**Цель урока:** Формирование у учащихся понятия «Здоровое питание», «Здоровая и полезная пища». Познакомить со строением пищевой системы человека. Сформировать понятие о питании и значении питания для здоровья.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- научиться объяснять понятие «здоровая пища», «полезная пища».
- научиться соблюдать правила питания.

## ***Личностные***

- учить высказывать своё мнение;
- формировать установку на здоровый образ жизни.

## ***Методы:***

- словесный
- наглядный
- проблемный.

## ***Оборудование:***

- мультимедийный проектор;
- компьютер;
- презентации;
- видеоклипы.

## ***Ход урока.***

### ***1. Организационный момент.***

### ***2. Мотивация***

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

-Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Чем питается человек?

Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

### ***3.Целеполагание***

-Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (органы пищеварения). Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка в тонкий кишечник и там окончательно переваривается. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья, неправильное питание может привести к болезни.

### **.Физкультминутка.**

Дождик капнул на ладошку,  
На цветы и на дорожку,  
Льется, льется – ой – ой – ой,  
Побежали мы домой.

### **4. Действия по изучению темы**

Показ 2-х видеороликов (о чипсах и сухариках и о кока-коле) Обсуждение.

–Какие пословицы о продуктах питания вы знаете?

Голодной лисице виноград снится.

Больному помогает врач, а голодному – калач.

(обсуждение)

Отгадайте загадки

Промеж гор Печурки

Лежит бык печен,

А в брюхе мак толчен

А в боку нож вострен. (пирог)

Сидит красавица в ложке

Свесив ножки. (лапша)

Белая беляна

По полю гуляла,

Домой пришла

В амбар легла (мука)

**5. Презентация с яркими картинками «Выбираем, что полезно».**  
*(компьютерная познавательная игра).*

**6. Работа над темой (ситуативное обсуждение)**

Продолжи сказку.

Жил – был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И нею случилась беда...»

Какая беда могла случиться?

Что можно посоветовать королю, чтобы вылечить принцессу?

**7. Анализ результата урока (работа в группа)**

Собираем плакат здоровой пищи (работа с яркими картинками) и рисуем.

Как мы уже говорили, человек должен питаться регулярно – три раза в день! Но самое главное он должен не забывать завтракать! Завтрак поможет нам набраться сил в начале дня!( Нарисуйте, что вы сегодня ели на завтрак.)

**8. Рефлексия.**

Оцените вашу работу. Перед вами 3 витаминки.

1-ая – интересно!

2-ая – понятно!

3-я – не всё понятно.

