**Учитель:** Дружкова Нина Николаевна

**Класс:** 4

**Тема урока:**Правильное питание

**Цель  урока:**организовать учебную деятельность учащихся по формированию знаний о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

**- обучающие:**организовать работу по формированию умения  выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и систематизации знаний учащихся о значении продуктов питания**;**

**- развивающие:**способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;

**- воспитательные:**прививать культуру общения, практические навыки самооздоровления, воспитывать стремление быть успешным в достижении своих целей, бережное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты:**

- **предметные:** учащиеся научатся выбирать полезные продукты питания, выполнять правила рационального питания;

- **личностные:** оценивают собственную учебную деятельность, свои достижения, самостоятельность, вырабатывают адекватную позитивную самооценку;

- **метапредметные:** излагают свое мнение в монологе и диалоге, работают в паре, договариваются и приходят к общему решению , оказывают взаимопомощь, осуществляют взаимный контроль, развитие умения анализировать, сравнивать, обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи.

**Тип урока:**комбинированный урок.

**Формы работы учащихся:**фронтальная, в парах, самостоятельная, групповая.

**I. Организационный момент.**

.

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

Начинаем ток–шоу "О самом главном". **Заставка**

Героями нашей программы являетесь вы, ребята, учащиеся четвёртого класса. Ток-шоу – это телепередача, в которой обсуждается какой-либо вопрос, проблема.

- При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?». Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь»

**II.Актуализация знаний.**

-А про какого человека можно сказать, что он здоров?

-Посмотрите на фотографии. О каких людях мы можем сказать, что они здоровы? **Слайд 1**

**-**Почему вы так решили?

-От чего зависит здоровье человека?

Ребята, к нам на ток-шоу пришло письмо от мальчика Миши  на тему: «Как я готовился ко cну». Послушайте и вы этот рассказ.

*Вчера у нас были гости. На столе было много вкусного. Я попробовал всё. Сначала съел  три салатика, потом бутерброды, голубцы, курочку, котлетки и пюре.*

*Потом пил Колу с тортом, ел конфеты-шипучки. Ещё нас всех угостили молочным коктейлем и мороженым. Я чуть не лопнул! У меня стал болеть желудок.*

*И сразу решил лечь спать...*

-Сможет ли выспаться мальчик Миша? И почему?

-Ребята, как вы думаете, нам самим важно знать, как правильно питаться? Почему?

**III. Целеполагание и мотивация.**

**Учитель**: Как вы думаете, какова тема нашего ток-шоу?

(«Правильное питание»).**Слайд 2**  
**Учитель:** Чему мы можем учиться на уроке, изучая эту тему? На какие вопросы должны ответить? (какие продукты полезны для здоровья, а какие продукты нужно употреблять меньше; правила здорового питания).  
**Учитель:** Многое из того, о чем мы будем сегодня говорить, вам уже известно. Эти вопросы мы обсуждали на классных часах и на уроках окружающего мира ранее. Но будет и новая информация, которая будет для вас полезной.

**-** Ребята, задумываемся ли мы, какие продукты вредные, а какие полезные? К сожалению, нет. Как выбрать качественные и безопасные продукты?

-Сегодня мы попытаемся ответить на этот вопрос.

**IV Освоение новых знаний**

1. **Беседа**

Но сначала скажите, зачем человеку пища?

- Правильно, продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

- А что такое правильное питание?,Как по-другому называют правильное питание?

- Где можно проверить свои знания? (в учебнике)

**2. Работа с учебником**

- Сравним наши предположения о рациональном, правильном питании с тем, что написано в учебнике. Откройте учебник и прочитайте на странице 65. Прочитайте.

Итак, какое питание называют рациональным?

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

А что нужно организму для нормальной жизнедеятельности?

+белки, жиры и углеводы.

О белках, жирах и углеводах нам расскажут наши эксперты:

**Рассказы детей:**

**О белках расскажет эксперт Антон**

**Белки** – вещества, которые служат основным строительным материалом для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль**. Слайд 3**

**О жирах расскажет эксперт Никита**

**Жиры** обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана. **Слайд 4**

**Об углеводах расскажет эксперт Соня**

**Углеводы** – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты**. Слайд 5**

**Работа в группах**

Где мы обычно покупаем продукты?

Сейчас мы поработаем в группах. Вспомним правила работы в группах. **Слайд 6**

Сейчас вы выступаете в роли покупателей. Итак, представим, что мы в магазине. **Слайд 7** Нам нужно купить продукты. Но продукты должны быть полезными. Мы уже знаем, что в продуктах содержатся питательные вещества.

Где можно найти информацию о том, какие питательные вещества и в каких количествах содержатся в тех или иных продуктах? ( на упаковке продукта) Вы сейчас поработаете с упаковками продуктов.

Командиры групп, возьмите подносы с продуктами.

Внимательно изучите упаковки. Посмотрите, сколько белков, жиров и углеводов содержится в каждом продукте. Данные занесите в таблицу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название продукта | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Что у вас получилось?

(Сводная таблица на экране)**Слайд 8**

Сделаем вывод: какие продукты богаты белками, какие жирами, углеводами?

Изучили упаковки, а теперь можно положить продукты в корзину.

**Физкультминутка для глаз (Собираем продукты в корзину) Слайд 9**

**Работа в группах**

Наше ток-шоу продолжается. И мы перемещаемся в школьную столовую.

Командиры берут подносы. На каждой парте набор продуктов (банан, болгарский перец, йогурт, чипсы, кола, мармелад) и две одноразовые тарелки разного цвета. В одну тарелку сложите полезные продукты, в другую вредные.  
  
А теперь достаньте из тарелок те продукты, которые вы считаете вкусными.

Некоторые из вас выбрали колу. Поднимите руку, кто любит газированную воду, лимонад, колу.

- Многие считают, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Вы покупаете сосательные конфеты, шипучки, жевательную резинку, а они вызывают образование большого количества желудочного сока, который способствует заболеванию желудка.

- А сейчас понаблюдаем, почему у вас возникают боли в животе, когда вы пьете колу и заедаете конфетой.

Проведем опыт: **Слайд 10**

Опыт 1.

- Наливаем колу в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан). Вот что в этот момент происходит в вашем желудке. Сделайте каждый для себя вывод и подумайте, можно ли употреблять все это в пищу?

Или: наливаем газ.воду в стакан. Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки стакана. Вот так же они цепляются и за стенки нашего желудка, делают ему больно. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит.

Сделаем вывод: можно ли пить газированные напитки?

Опыт 2.

- Нальем в стаканчик воды и опустим туда чипсы, осторожно перемешаем. Что вы видите? (вода становится жирной, это значит, в них содержится много жиров, которые обволакивают стенки желудка и не дают ему работать)

Сделаем вывод: Можно ли есть чипсы?

Какой вывод из обоих опытов мы сделаем?

(Не всегда то, что вкусно - полезно).

**Физкультминутка**

Помня о здоровом образе жизни, пора отдохнуть.Приглашаю провести весёлую подвижную паузу

Для здоровья, настроенья

Делаем мы упражненье:

Руки вверх и руки вниз,

На носочки поднялись.

То присели, то нагнулись

И опять же улыбнулись.

**Работа в парах**

Пришло время перерыва. Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте, что и нам в класс могут привезти заказ. Платить за еду не нужно, у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню – выбирайте, что хотите заказать.**Слайд 11**

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Борщ
4. Суп куриный с лапшой
5. Котлеты с гарниром
6. Чипсы картофельные
7. Шашлык
8. Компот из сухофруктов
9. Кисель из клюквы
10. Шоколадный батончик
11. Кола

-На листочках на парте запишите ваш заказ.

-Что вы выбрали? Почему?

Помните, что нужно внимательно выбирать не только продукты в магазине, но и готовые блюда в столовой или кафе.

**V Самостоятельное использование полученных знаний**

Ребята, у вас на парте листочки с утверждениями. Если вы согласны с утверждением, закрашиваете кружочек зеленым цветом, если не согласны – красным.

Наша пища состоит из белков, жиров и углеводов

Полезно есть много сладостей

Чтобы быть здоровым, нужно все время есть и смотреть телевизор

Если человек постоянно переедает, он быстро поправляется, становится полным

-Проверьте себя по **слайду 10**

Кто сделал правильно? Кто допустил ошибки?

**VI. Подведение итогов**

Наше ток-шоу подошло к концу.

Что нового вы узнали? Какое питание является правильным?

Наш разговор о правильном питании завершается. Я надеюсь, что ваших знаний об этом стало гораздо больше.

Ребята, вы должны помнить, что наше здоровье зависит не только от правильного питания, но ещё и от других составляющих, о которых мы будем говорить с вами на следующих уроках.

Надеюсь, что наш урок не пройдёт для вас даром и вы будете внимательно относиться к своему питанию.

В эти осенние дни нам не хватает солнца. Я приготовила для вас небольшой сюрприз – маленькое солнышко.  
Фрукт оранжевого цвета –  
Словно солнце жарким летом!  
Круглый, вкусный "витамин",  
Это сочный ...  
(АПЕЛЬСИН)

Ребята, апельсины очень полезны, а вот почему, об этом мы узнаем на следующем уроке.

**VII. Домашнее задание (На выбор) Слайд 12**

1.Нарисовать, каким вы представляете меню здорового человека

2.Написать, каким должно быть меню здорового человека

3.Составить меню на неделю, состоящее из полезных блюд.

Оценивание. Сегодня на уроке очень хорошо работали …. За сообщения получают пять Никита, Антон, Соня.

**VIII.Рефлексия.**

У вас на столе лежит карточка с буквой Я. Напишите, что вы готовы делать, чтобы ваше питание было правильным.

Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_