

Урок по окружающему миру

в 4 классе

«Культура питания. Вредные продукты»

для Виртуальной выставки 2021 г.

**Составила
учитель начальных классов
Демиденко И.К.**

2021год

Тема: Культура питания. Вредные продукты.

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.

Оборудование: интерактивная доска, проектор, компьютер, шарики, карточки.

Ход урока:

I. Оргмомент.

1. Приветствие:

Игра «Приветствие»: поздоровайтесь друг с другом за руку, плечами, спинами, коленками, локтями, лбами и т. д.

2. Психодинамическое упражнение:

Игра «Доброе слово от солнышка»: я предлагаю вам встать в круг. Солнышко пробежит сейчас по кругу, а мы скажем друг другу комплименты.

Так мы подняли настроение, активизировали внимание, дали настрой на работу и общение.

II. Закрепление изученного материала.

1. Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека).

- Поднимите глаза и посмотрите на воздушные шары (к потолку прикреплены воздушные шары). Представьте себе, что вы отправляетесь в путешествие. Над вами голубое небо, ярко светит солнце. Напишите, какие 5 ценностей важные для вас настолько, что вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, друзья и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от лишнего груза, чтобы подняться вверх. Обведите только 3 шарика, наиболее важные для вас. А теперь разукрасьте самый важный. Что вы оставили?

Подводим детей к тому, что здоровье - самое главное в жизни человека.

2. Работа с легендой.

Расскажу я вам старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его **здоровье**. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали

спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: "**Здоровье** надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё **здоровье**. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

-Как вы думаете, в чем секрет здоровья?

3. Беседа о ЗОЖ.

- Назовите составляющие здорового образа жизни.

(Правильное питание, соблюдение личной гигиены, занятие спортом, закаливание, здоровый сон, отказ от вредных привычек).

3. Просмотр видеоролика «Вредные привычки»

(https://www.youtube.com/watch?v=d8zuZ63leXo&ab_channel=%D0%98%D0%9D%D0%A4%D0%9E%D0%A3%D0%A0%D0%9E%D0%9A).

- Почему так жить нельзя?

- Какой мы можем сделать вывод?

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

- Для чего человек должен питаться? (*Для того чтобы ходить, прыгать, бегать, работать, в общем, чтобы жить*).

5. Игра «Исправь ошибку».

- К нам в класс пришло SMS-сообщение от мальчика Пети–сладкоежки. Послушайте сообщение и исправьте ошибки: «Дорогой друг! Если хочешь быть здоров, то **питайся однообразной пищей**. Больше ешь **булочек, сладостей**, особенно если ты склонен к полноте. Очень **вредно есть овощи и фрукты**. Старайся **есть больше на ночь**, утром можно и **не завтракать**. Представь, как хорошо съесть за **ужином большой кусок мяса, колбасы, сыра**, попить сладкого чая **с конфетами, пирожными**». (*Ответы детей.*)

- Какое питание можно назвать здоровым?

(Разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки).

6. Работа с выставкой «Вредные продукты».

- Назовите вредные продукты.

- А какие полезные продукты вы можете назвать. Что они нам дают?

7. Физпауза.

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

- И сейчас мы с вами немного отдохнём.

Учёные утверждают, что смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцать минут езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

- Посмотрите друг на друга и подарите улыбку, а теперь посмейтесь! Громче!

- Молодцы! Можем продолжать работать.

8. Работа в группах.

- Переверните, пожалуйста, свой листочек с шариками. У каждой группы есть своё задание:

1 группа - напишите синквейн на тему «Здоровье»;

2 группа - напишите, каким может быть человек, если он **здоров**. Это слово записано в столбик. Необходимо написать рядом с каждой буквой слово, которое с этой буквы начинается;

3 группа – составьте пословицы о здоровье, соединив их части. Допишите свою пословицу о здоровье;

4 группа - составьте меню на день. Подчеркните продукты, которые

приносят пользу здоровью.

(Приложение 2).

(*Проверка выполненных заданий*).

9. Сценка «Правильное питание». (Приложение 3)

- Как вы понимаете данный совет:

Здоровье одно, а второго то – нет!

10. Составление портрета здорового человека.

- Какого человека мы можем назвать здоровым? (Красивого, сильного, ловкого, румяного, стройного, крепкого, подтянутого.)

Народная мудрость гласит: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь (дети дополняют) до самой старости».

Статистика утверждает, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

- Если наполовину наше здоровье зависит от нас самих, значит, сделать можно многое.

11. Релаксация

Упражнение «выбрасывание» усталости.

- На этом наше путешествие на воздушных шариках заканчивается. Так скажите, что самое главное в жизни человека?

- Я желаю вам крепкого здоровья!

III. Рефлексия.

1. Беседа:

- Какие питательные вещества человек получает с пищей? (*Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.*)

- Что нового вы узнали о правильном питании? (*Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.*)

- **Вывод:** с пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

2. Составление памятки по питанию.

- 1) Питаться нужно в одно и то же время.
- 2) Пища должна быть разнообразная и полезная.
- 3) Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.
- 4) Не ешь на ночь.

3. Работа над стихотворением.

- Чему учит это стихотворение?

Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело,
Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней,
Нужно сильным быть, здоровым -
Эти истины не новы!

