

**Тема: Правила здорового питания. Состав пищи, обеспечивающий рост и развитие ребёнка 6-7 лет.**

Цели урока:

Образовательная: научить различать полезные и вредные продукты; познакомить с понятием «витамины», сформировать представление о том, что такое здоровое питание.

Развивающие:

1. Установление связей между витаминами и содержанием их в овощах и фруктах.
2. Развитие логического мышления на основе отработки логических операций: анализ (при выделении признаков овощей и фруктов);  
сравнение овощей и фруктов по признакам; обобщение при формулировке вывода.

Воспитательные:

1. Вызвать интерес к практическому применению полученных знаний по теме
2. Воспитание необходимости заботиться о своём здоровье.
3. Гигиеническое воспитание (повторить правила поведения за столом)

Планируемые результаты:

Предметные: научатся соблюдать правила питания, объяснять понятия «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты»; соблюдать культуру поведения во время приёма пищи.

Личностные: осознание необходимости ведения здорового образа жизни, формировать атмосферу сотрудничества на уроке.

Метапредметные УУД:

Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий, понимать, что такое здоровая пища, вредные продукты, полезные продукты, познакомиться с правилами питания.

Регулятивные: формировать умения сравнивать, делать выводы, отвечать на поставленный вопрос, принимать и сохранять учебную задачу.

Коммуникативные: планировать учебное сотрудничество, учиться работать в паре, строить монологическое высказывание.

Тип урока: изучение нового материала.

Оборудование: мультимедийное оборудование; «Окружающий мир: 1-й класс: учебник в 2 частях/А.А.Плешаков-М:Просвещение, 2023.- (Школа России), рабочая тетрадь, карточки с загадками; тесты.

## Ход урока.

### 1. Организация работы.

Мотивация к учебной деятельности.

### 2. Работа в парах.

На столе лежат конверты, посмотрите, что там. Прочитайте загадку, найдите ответ, среди наклеек найдите нужную картинку и приклейте на конверт.

Я прочитаю загадку, у кого на эту тему, поднимите руку. Прочитайте свою загадку

(загадки на тему «Овощи и фрукты»)

### 3. Знакомство с основами правильного рациона и гигиены питания.

Предположите, о чём сегодня пойдёт речь на уроке? Давайте проверим по учебнику.

А как вы думаете, для чего человеку нужна еда?

Что такое здоровое питание? Какие полезные и вредные продукты вы знаете?

Какие продукты вам необходимы для роста и развития?

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание приводит к болезням.

### 4. Музыкальная сказка «Спор овощей»

5. Работа в печатной тетради. Черепаха варит борщ, а муравей – компот. Мальчики помогут муравьишке, а девочки – черепахе. Взаимопроверка.

### 6. Физминутка.

7. Работа по учебнику. Гигиена питания. Правила поведения за столом.

8. Что такое витамины? (вещества, необходимые для здоровья).

Их более 20, но мы познакомимся с самыми популярными.

Мультитекст на доске (проектор)

## Витамины.

**А.** Если хотите хорошо расти, далеко видеть, иметь крепкие зубы. Помогает предупредить инфекцию. Содержится в моркови, в капусте, в зелёном луке, в молоке, в яичном желтке, в печени.

**В.** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит, не огорчаться и не плакать по пустякам. Содержится во всех свежих фруктах и овощах, во всех злаках (из них получают крупы). Вот почему детям полезно есть каши!

С. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезнях. Витамин С прячется в лимоне, апельсине, томатах, луке, чесноке, капусте.

10.Секреты доктора Айболита.

Ешьте, дети, яблоки,

Ешьте мандарины.

Ешьте вы бананы,

Груши, апельсины.

Они такие вкусные,

Богаты витаминами,

Не будете болеть вы

Гриппом и ангинами.

9 . Рефлексия.

-В чём польза овощей и фруктов? (Овощи и фрукты – кладовая здоровья)

Проверим при помощи теста, который вы отдадите родителям.

| Я знаю |                                               |                                                |
|--------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1      | Где растут фрукты?                            | В огороде; в саду; в лесу                      |
| 2      | Где содержится витамин С?                     | В лимоне; в моркови                            |
| 3      | Какую пользу приносит витамин А?              | Защищает от болезни;<br>Улучшает зрение        |
| 4      | Что полезнее для организма: фрукты или овощи? | Овощи; фрукты;<br>фрукты и овощи               |
| 5      | Какие овощи выращивают в нашей местности?     | Репка; тыква; лук; томат;<br>картофель; огурец |

10. Итог урока.

Какие правила здорового питания вы запомнили?

