|  |  |
| --- | --- |
| Автор материала (ФИО) | **Балабина Людмила Николаевна** |
| Должность (с указанием преподаваемого предмета) | учитель начальных классов |
| Образовательное учреждение | МБОУ Большеремонтненская СШ |
| Класс | 1 класс |
| Название материала | Урок окружающего мира «Здоровая пища» |
| Учебный предмет | Окружающий мир |
| Название учебного пособия, образовательной программы (УМК) с указанием авторов, к которому относится ресурс | Учебник «Окружающий мир 1класс», «Начальная школа XXI века». Н.Ф.Виноградова |
| Вид ресурса (презентация, видео, текстовый документ  и другие) | Текстовый документПрезентация |
| Техническое оснащение (компьютер, интерактивная доска и другие.) | Компьютер, проектор, презентация по теме «Здоровая пища», электронный образовательный ресурс «Окружающий мир» (1 класс) |
| **Цель урока:** | Создать условия для уточнения знаний о правильном питании, ознакомления с понятиями здоровая пища, вредные продукты, полезные продукты, запоминания правил питания; способствовать воспитанию культуры питания, поведения за столом. |
| **Планируемые результаты образования:** | **Предметные:** научатся соблюдать правила питания, культуру поведения за столом, объяснять понятия *здоровая пища, вредные продукты,* *полезные продукты*.**Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):**Познавательные: *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; *предметные* – уточнять, как нужно питаться, знать понятия: «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», знакомиться с правилами питания; соблюдать культуру поведения за столом.Регулятивные: *планирование* – выполнять задание в соответствии с целью, отвечать на поставленный вопрос.Коммуникативные: *взаимодействие* – строить понятные для партнера высказывания.**Личностные:** *самоопределение* – принимают установку на здоровый образ жизни. |
| Краткое описание работы с ресурсом (на каком этапе предполагается применение, форма использования: индивид, групповая и другое, | **Тип урока** – урок освоения новых знаний.  **Методы обучения:** поисковый, словесный, практический, использование некоторых методов и приемов технологии развития критического мышления.  Используется фронтальная работа; групповая работа; работа в парах; экспериментальная работа; работа с учебником и тетрадью. |
| Оборудование урока: | Учебник «Окружающий мир 1 класс, 2 часть», рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений – 1 класс, конверт с письмом, пословицы, раздаточный материал по формулированию правил здорового питания. |

**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Формируемые УУД** |
| **1. Организация позитивной мотивации деятельности обучающихся на уроке.****Самоопределение к деятельности.** | ***Слайд 2.***Прозвенел и смолк звонок.Начинаем наш урок.- Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся работать так, чтобы им было тепло и уютно рядом с нами. Пусть это солнышко согреет нас и поможет преодолеть те трудности, которые могут подстерегать нас на уроке.**Эмоциональный настрой.*****Слайд 3.***Здравствуйте! –Поклонившись, мы друг другу сказали,Хоть были совсем незнакомы.Здравствуйте!Что особого тем мы друг другу сказали?Просто здравствуйте,Больше ведь мы ничего не сказали.Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?- Почему же от слова здравствуйте, становится теплее и радостней? С каким словом связано слово «здравствуйте»? - Вспомните материал прошлого урока. Что помогает человеку поддерживать здоровье? Сегодня мы продолжим разговор о том, что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. | Осуществляют самооценку готовности к уроку.Психологический настрой. | **Личностные** **УУД:** самоопределение.**Регулятивные УУД:** развитие мотивов учебной деятельности. **Коммуникативные УУД:** планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. |
| **2. Актуализация** **знаний.** | ***Слайд 4.*****-** Послушайте письмо, которое пришло к нам в класс:Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси – кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон. -Как вы думаете: будет ли такое меню способствовать быстрому выздоровлению Карлсона? О чем же мы будем говорить на уроке? | Слушают.Формулируют тему урока.«Здоровая пища» | **Коммуникативные УУД:** умение оформлять свои мысли в устной форме с достаточной полнотой и точностью мысли.**Познавательные УУД:** умение находить ответ на вопрос.**Регулятивные УУД:** умение высказывать своё мнение. |
| **3. Постановка  учебной задачи.** | - Итак, тема нашего урока – “Здоровая пища”.***Слайд 5.***Ребята, я предлагаю всем вместе отправиться сегодня в «Страну здоровяков» - А кто такие «здоровяки»?***Слайд 6.***- Что же мы должны будем узнать при изучении этой темы? Думаю, что пословицы помогут вам в этом разобраться. – Хорошего понемножку, сладкого – не досыта.– Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.– Если много съешь, то и мёд горьким покажется.– Когда я ем, я глух и нем. | Отвечают на поставленные вопросы.Формулируют тему урока.Строят гипотезу.Читают пословицы.Отвечают на поставленные вопросы, делают выводы. | **Коммуникативные УУД:** учатся взаимодействию, умению слушать собеседника**Регулятивные УУД:** умение высказывать своё предположение.**Личностные УУД:** умение осознавать трудности и стремление  к их преодолению |
| **4. Совместное открытие новых знаний.** | ***Инсценирование стихотворения С. Михалкова « Про девочку Юлю, которая плохо кушала».***Юля плохо кушает,Никого не слушает.- Съешь яичко, Юлечка!- Не хочу, мамулечка!- Съешь с колбаской бутерброд! - Прикрывает Юля рот.- Супик?- Нет...- Котлетку?- Нет... -Стынет Юлечкин обед.- Что с тобою, Юлечка?- Ничего, мамулечка!- Сделай, девочка, глоточек,Проглоти еще кусочек!Пожалей нас, Юлечка!- Не могу, мамулечка!Мама с бабушкой в слезах -Тает Юля на глазах!Появился детский врач -Глеб Сергеевич Пугач.Смотрит строго и сердито:- Нет у Юли аппетита?Только вижу, что она,Безусловно, не больна!А тебе скажу, девица:Все едят - и зверь и птица,От зайчат и до котятВсе на свете есть хотят.С хрустом Конь жует овес.Кость грызет дворовый Пес.Воробьи зерно клюют,Там, где только достают,Утром завтракает Слон -Обожает фрукты он.Бурый Мишка лижет мед.В норке ужинает Крот.Обезьянка ест банан.Ищет желуди Кабан.Ловит мошку ловкий Стриж.Сыр и сало любит Мышь...Попрощался с Юлей врач -Глеб Сергеевич Пугач.И сказала громко Юля:- Накорми меня, мамуля!-Для чего же человеку нужно есть?- Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.  | Инсценируют стихотворение.Работают в группах | **Регулятивные УУД:** целеполагание.**Познавательные УУД:** общеучебные  - формирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации.**Коммуникативные УУД:** инициативное сотрудничество в поиске и выборе  информации, умение оформлять свои мысли в устной форме с достаточной полнотой и точностью мысли.**Личностные УУД:** *самоопределение* – принимают установку на здоровый образ жизни |
| **5. Решение учебной задачи.** | ***Слайд 7.***Знатоки здоровой пищи советуют нам: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: есть надо умеренно и разнообразно.  ***Слайд 8, 9, 10..***- Что значит ***умеренность***? - Сократу принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.  ***Слайд 11, 12.***  - Что значит ***разнообразие***? - Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы). - Какие же продукты необходимы нашему организму?Должен есть и стар и младОвощной всегда *(салат)*Будет строен и высокТот, кто пьет фруктовый *(сок)*Знай, корове нелегкоДелать детям *(молоко)*Я расти, быстрее стану,Если буду, есть *(сметану)*Знает твердо с детства ГлебНа столе главней всех *(хлеб)*Ты конфеты не ищи – Ешь с капустой свежей *(щи)*За окном зима иль летоНа второе нам – *(котлета)*Ждем обеденного часа-Будет отварное *(мясо)*Нужна она в каше, нужна и в супы,Десятки есть блюд из различной *(крупы)*Мясо, рыба, крупы, фрукты –Вместе все они – *(продукты).*– «Поварята – полезная пища» приготовили для вас кроссворд. Давайте разгадаем его.***Слайд 13 - 21.****После загадывания загадки учитель щёлкает по порядковому номеру на кроссворде – появляется отгадка.* 1. Близнецы на тонкой ветке – Все лозы родные детки. Гостю каждый в доме рад. Это сладкий ... *(виноград)*.2. Младший брат апельсина. *(Мандарин.)*3. Маленькая печка с красными угольками. *(Гранат.)*4. Всё о ней боксеры знают, С ней удар свой развивают. Хоть она и неуклюжа, Но на фрукт похожа ... *(груша)*.5. Жёлтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт. Но на вкус кислейший он, А зовут его ... *(лимон)*.6. С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин – Это спелый ... *(апельсин)*.7. Далеко на юге где-то Он растет зимой и летом. Удивит собою нас Толстокожий ... *(ананас)*.8. Как назвать это всё одним словом? *(Фрукты.)*– Какое слово у нас получилось в выделенных клетках? *(Витамины.)**Учитель щёлкает по слайду – отгадка выделяется в красный прямоугольник.*Слово *витамин* придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», он получил слово «витамин». Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни. Детям 6–7 лет надо съедать в день 500–600 г овощей и фруктов. Питание должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в день. | Поднимают руки.Отвечают на вопрос.Разгадывают кроссворд. | **Познавательные УУД:** общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; предметные – уточнять, как нужно питаться, знакомиться с правилами питания.**Регулятивные УУД:** планирование – выполнять задание в соответствии с целью, отвечать на поставленный вопрос.**Коммуникативные УУД:** взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.**Личностные УУД:** самоопределение – принимают установку на здоровый образ жизни. |
| ***6. Физминутка.*** | ***Полезно – не полезно.*** (Полезный продукт – поднимают руки вверх с радостью и подпрыгивают, не полезный – приседают, прячутся ).**Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, жевательная резинка, укроп, куриное мясо, гамбургер, клюква, чипсы, шоколад.** | Выполняют физкультминутку.Делают приседания.Подпрыгивают и хлопают в ладоши.Садятся за парты. | **Личностные УУД:** самоопределение – принимают установку на здоровый образ жизни. |
| **7. Решение учебной задачи.** | - Рассмотрите рисунки в учебнике на стр. 63. - Что делают все дети? - Одинаковую ли пищу, они едят? - Как вы думаете, кто из ребят ест здоровую пищу?  - А как нам проверить, кто из вас прав? - Прочитаем тексты.  - Кто же из ребят ест здоровую пищу?  - Почему?  - Какой сделаете вывод?  - Верно. Здоровая пища – это пища, в которой много витаминов. Витамины очень важны для организма человека. На доске: Здоровая пища – полезная, правильная, вкусная, богатая витаминами. ***Слайд 22.***- Никогда не унываю,И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, В, С. - Ребята подготовили нам рассказ о витаминах. Поделитесь с одноклассниками: что интересного вы узнали.  ***Слайд 23, 24.*** ***Витамин А.***У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадались, кто я? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, икре, шпинате. Я буду рад встрече с вами ребята!***Слайд25, 26. Витамин В.***Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи…***Слайд 27, 28. Витамин С.***А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т. д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.***Слайд 29, 30. Витамин Д***.Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов –витамин Д! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста.  | Отвечают на поставленные вопросы.Высказывают предположения. Читают тексты в учебнике. Отвечают на поставленные вопросы, делают вывод.Отвечают на поставленный вопрос.  Доклад обучающегося: У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадались. кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре .Я буду рад встрече с вами ребята!Доклад обучающегося: Ну а если вам не хватает витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи…Доклад обучающегося: Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов –витамин Д! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко .А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста.Доклад обучающегося: А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С. | **Познавательные УУД:** общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; предметные –знать понятия: «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», знакомиться с правилами питания.**Коммуникативные УУД:**учатся взаимодействию, умению слушать собеседника**Регулятивные УУД:**учатся отвечать на поставленный вопрос.**Личностные УУД:**развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками |
| **8. Первичное закрепление.** | - Вот на последнем из них мы сейчас остановимся подробнее. Откройте тетрадь на с.68. Прочитайте задание.3- Ребята, витамин С – один из важных витаминов. Если его не хватает в организме человека, то тот быстро утомляется, часто простужается. А где же человек может взять этот витамин? Посмотрите на схему на доске.img1- Какие фрукты и овощи содержат витамин С? - А чтобы вы не забыли, где найти этот витамин, зарисуйте эту схему себе в тетрадь. | Читают задание в тетради.  Отвечают на поставленный вопрос.Работа с тетрадью.Читают задание в тетради.  Отвечают на поставленный вопрос.  Отвечают на поставленный вопрос. (Апельсины, мандарины, яблоки, киви, перец, капуста). Зарисовывают схему | **Познавательные УУД:** умениеструктурировать знания**Регулятивные** **УУД:** *планирование* – вы-полнять задание в соответствии с целью, отвечать на поставленный вопрос.**Коммуникативные УУД:** *взаимодействие* – строить понятные для партнера высказывания.**Личностные УУД:** *самоопределение* –проявляют готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| **9. Проведение опыта.** | -Многие дети любят газированную воду, лимонад, колу. Они считают, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду.Опыт. А давайте сейчас пронаблюдаем, почему болеет Карлсон. Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос»-происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно- ребенок может задохнуться или поперхнуться . | Наблюдают за проводимым опытом.Обсуждение в группах, выводы. | **Познавательные УУД:** *общеучебные* – выделять и формулировать познавательную цель; **Коммуникативные УУД:** *взаимодейст-вие* – строить понятные для партнера высказывания.**Регулятивные УУД:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.**Личностные УУД:** *самоопределение* – принимают установку на здоровый образ жизни |
| **10. Самостоятельная работа** | Работа с карточками.– Сейчас мы с вами поработаем со своими карточками, которые у вас на столах. Выберите те продукты, которые едят в «Стране здоровяков». Вы должны ответить, что полезно, а что нет. Если этот продукт полезен, то ставите «+». Если считаете, что этот продукт не приносит пользы, то ставите «–».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Чипсы | – | Морковь | + |
| Капуста | + | Яблоки | + |
| Пепси | – | Торты | – |
| Конфеты | – | Лук | + |
| Рыба | + | Майонез | – |
| «Сникерс» | – | Геркулес | + |
| Кефир | + | Сок | + |
| Жирное мясо | – | Фанта | – |

***Слайд 31. Проверка***Ребята давайте поможем Карлсону, составим ему такое меню, от которого он сразу выздоровеет.***Работа в группах (составляем меню)*** – 4 группы: завтрак, обед, полдник, ужин.***Слайд 32.******Памятка о правильном питании. (Игра «Да – нет»).***

|  |
| --- |
| Питаться надо 4 – 5 раз в день и в одно и тоже время. |
| Принимать пищу надо через каждый час. |
| В еде надо знать меру. Не переедайте!  |
| Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. |
| Перед едой никогда не мойте руки. |
| Перед сном надо много есть, пить. |
| Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. |
| Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |
| Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. |
| Во время еды разговаривайте как можно больше. |

***Слайд 33.******Обобщение « Исправь ошибки». Работа в парах.***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. ***Слайд 34. Проверка.*** | Работают с карточками.Работают в группах, составляют менюОбсуждение в группах, исправление ошибок, выводы, оценивание. | **Познавательные УУД:** общеучебные умения: умение осознанно  и произвольно строить речевое высказывание; логические: определение критериев для сравнения.**Личностные** **УУД**: самоопределение.**Регулятивные УУД:** контроль, коррекция.**Коммуникативные УУД:** взаимодействие с партнёром, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. умение оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других. |
| **11. Итог урока.** | - А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем разговоре. Дополните предложения:***Слайд 35.***1.    Здоровая пища – это…2. Я буду обязательно…3. Дома я расскажу о…Читает ученик:Человеку нужно есть,Чтобы встать и чтобы сесть,Чтобы прыгать, кувыркаться,Песни петь ,дружить ,смеяться,Чтоб расти и развиватьсяИ при этом не болетьНужно правильно питатьсяС самых юных лет уметь***Слайд 36.***-  Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее. | Читают надпись. Дополняют предложения.Ученик читает стихотворение | **Коммуникативные УУД:** умение  с достаточной  полнотой и точностью выражать свои мысли.**Регулятивные УУД:** самооценка.**Личностные УУД:****смыслообразование** |
| **12. Рефлексия.** | - Оцените свою деятельность на уроке в целом. Возьмите карандаш зеленого, жёлтого или красного цветов и закрасьте яблоки, лежащие у вас на партах.Зеленый: Я работал на уроке с желанием, был уверен в себе.Желтый: Я работал на уроке с желанием, но чувствовал какое-то неудобство, волнение, тем не менее, мне было интересно.Красный: Я работал на уроке без желания, боялся отвечать и выполнять работу. | Оценивание своей учебной деятельности. | **Познавательные УУД:****Рефлексия** |